



Утверждаю:
И.О. Ибрагимов / Ибрагимов И.О.
Администрация городского округа «Казанка»
Республика Дагестан

/А.Г. Ткачев /

№ 2022/09/04

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН

ЛЕТО-ОСЕНЬ

2022-2023г.

Сезон:лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры	
	Блюда	Блюда	Белки	Жиры	Углевода		
Неделя 1							
День 1							
	Масло сливочное (поршнями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(поршиями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
	Горошек консервир. со сливочным маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210(2017)
		5					
	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64	
	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71(2017)
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98(2017)
		50					
	Мясо духовое (с картошкой и овощами)	150	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)
		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Компот из свежих яблок	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
	Хлеб ржаной	20	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
	Печенье топленное молочко	25					
Итого за обед		735	24,49	30,87	98,05	698,95	
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Бюфета	Бюфета					
Завтрак	Нарезка из свежих помидор Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленое молочко	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)
		20					330(2017)
		150	4,00	4,24	24,56	152,41	
		5,0					303,174(2017)
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)		
10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК		
50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)		
150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)		
5,4							
200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)		
20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК		
20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК		
Итого за обед		28,195	28,3	90,35	725,84		
Итого за день		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	



Сезон:лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

_____ № _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		Плов из курицы	100 150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	15					
		Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Зефир	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за завтрак	Нарезка из свежих помидор	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
		605,00	25,71	13,53	112,38	536,37		
		60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)	
		200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)	
		150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
		5,0						
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)	
		50					332 (2017)	
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		825,00	31,60	25,52	100,88	794,93		
		Итого за день	1430,00	57,31	39,05	213,26	1331,30	



Сезон: Лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
День 5								
Завтрак	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)	
	Бифструганов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)	
		40						
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Итого за завтрак		562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)	
	Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)	
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)	
	Груши свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02		
	Итого за обед		870,00	37,17	13,91	112,11	697,87	
	Итого за день		1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

№ _____ от _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Блюда	Белки	Жиры		
Неделя 2	Блюда						
День 6							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив. маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)
		15					
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за завтрак	605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
	Обед	Икра кабачковая протышенная	60	0,00	4,20	4,20	54,00
Суп из овощей со сметаной		200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
Суфле из кур или бройлеров-цыпленок с маслом сливочным		90					
		9	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
		7,5					
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Хлеб ржаной		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
Итого за обед	916,5	23,715	36,4	110,66	866,77		
Итого за день	1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор _____

Утверждено _____

№ _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
		150					
		5,0					
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак	Нарезка из свежето огурца	585,00	21,31	21,14	95,48	644,13	
		60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
		200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед	Хлеб ржаной	912,50	22,14	18,66	115,23	722,86	
Итого за день	Хлеб ржаной	1497,50	43,45	39,80	210,71	1366,99	



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор _____

Утверждено _____

№ _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры			
Неделя 2 День 9	Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
Завтрак	Пирожок с джемом промороженный	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
	Итого за завтрак	537,00	35,42	10,81	85,49	555,39	
Обед	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	90	12,41	16,08	12,93	247,50	269(2017)
		30					
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
		5,0					
	Сок яблочный промороженный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за обед	925,00	25,30	29,03	111,74	806,93		
Итого за день	1462,00	60,72	39,84	197,23	1362,32		



Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

« _____ » _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Бюфета	Бюфета					
День 10							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
	Пудинг из творога (запеченный) со ступеным молоком	150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за завтрак	570,00	26,43	22,76	41,19	635,09	
	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71(2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
	50						
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за обед	805,40	29,24	28,65	136,19	921,06		
Итого за день	1375,40	55,67	51,41	177,38	1556,15		
Среднее значение за период:		1441,08	49,53	45,68	197,91	1376,10	



Норма по СанПиН	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	534,35	22,03	19,55	83,71	592,66
Обед:					
Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00	2350
обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	27,50	26,14	114,20	783,45
Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1386,58	49,53	45,68	197,91	1376,10

