

Утверждено:

И.О.начальника Управления образования

/А.Г.Ткачев/

2022 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

Зима-Весна

2022-2023г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено
 _____ / _____
 2022г
 Директор

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Бюфета	Бюфета						
		День 1						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,83	36,83	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)	
	Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	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		596,00	24,64	33,81	84,82	729,48	
	Обед	Нарезка из соленого олуща	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
Суп крестьянский с крупой		250	1,48	4,92	6,09	76,25	98 (2017)	
Мясо духовое (с картофелем и овощами)		50	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
Компот из свежих яблок		180						
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК	
Хлеб ржаной		30	1,65	0,33	13,50	57,00	ПК	
Печенье тошненное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		865	28,54	35,16	106,99	776,58		
Итого за день		1461,00	53,18	68,97	191,81	1506,06		



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

№ _____ / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	Бюфета	Бюфета					
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленное молочко	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
		20					330(2017)
		180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огура Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	676	28,12	18,05	106,73	704,90	
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
		250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		50					
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
		6,48					
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК		
Итого за обед		916,48	32,25	30,84	116,72	862,36	
		1592,48	60,37	48,89	223,45	1567,26	
Итого за день							



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ _____ / _____
 2022г

Утверждено
 Директор

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1	Олода	Олода						
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
		Плов из курицы	100 180	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15						
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		Зефир	685	29,88	18,01	132,25	637,44	
Обед	Нарезка из соевых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
		180						
Итого за обед	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		со сметанным соусом	50					330 (2017)
Итого за день	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за день		1631,00	63,71	80,93	242,06	1495,32		



Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

№ _____ / _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Блюда	Блюда						
		День 4						
		Кухаруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
		Рыба запеченная под молочным соусом(смуририя)	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со слив. маслом		20				328(2017)	
			180					
			9	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
			200					
			7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за завтрак	Хлеб ржаной		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
			796,00	16,87	15,82	98,46	594,61	
			100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
Обед	Икра кабачковая промышленная		250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
			10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
			100					268(2017)
			30	13,62	16,28	14,89	263,25	331(2017)
			180					
			9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
			200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
			20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			Хлеб ржаной					
Итого за обед		929	25,57	35,76	133,87	960,49		
Итого за день		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ _____ / _____ 2022г

Утверждено

 Директор

Пример пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 1 День 5	Блюда	блюда						
		Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
		Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 2017
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	15	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		Итого за завтрак	654,00	26,61	36,49	95,79	807,82	
		Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
Обед		Рагу из овощей	180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)
		Груши свежие	150	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		Итого за обед	980	42,27	16,47	125,50	784,19	
Итого за день	1634,00	68,88	52,96	221,29	1592,01			



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ _____ / _____ 2022г.

Утверждено

 Директор

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	блюда	блюда					
День 6							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)
	Запеканка из творога	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)
	со стухеным молоком	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак	595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70(2017)
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
Рис припущенный со сливочным маслом		180					
		6,3	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)	
Итого за обед	946,30	27,08	22,26	140,32	867,46		
Итого за день	1541,30	69,28	42,32	194,71	1428,65		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

№ _____ / _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Бюфета	Бюфета						
		Масло сливочное (порошковое)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(порошковый)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)
		Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
Завтрак	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом		200	5,31	5,71	25,31	174,31	181(2017)
			20					
		Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		Итого за завтрак		680,00	18,95	25,17	80,34	616,45
Обед	Икра кабачковая промышленная		100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
			250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
			10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
			100					
			10	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
			180					
			9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
			200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
			20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		1059	27,23	43,62	128,14	1013,79		
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за день		1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

№ _____ / _____ 2022г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2	Обиода	Обиода						
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
		Тфетеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100 20	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017) 331(2017)
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом		180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
		Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		711	17,49	18,18	118,32	693,43		
Обед	Плов из солёного огурца Борщ с капустой картофелем со сметаной	Плов из курицы	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
			250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
			10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
			100	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)
			180	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
		Напиток из плодов шиповника	200	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		Хлеб ржаной	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
		Пирожок с джемом	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		Яблоко свежее						
Итого за обед		1090	32,91	21,40	156,26	798,58		
Итого за день		1801	50,40	39,58	274,58	1492,01		



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

№ _____ / _____ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
		День 9					
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		6,0					
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		681	24,76	23,74	109,61	733,44	
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
Обед	Суп картофельный мажоронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
		9					
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за день		1054	24,59	19,47	131,58	800,66	
		1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10	



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ _____ / _____ 2022г

Утверждено

 Директор

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
День 10							
Завтрак	Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
	Рагу из овощей	180	3,30	8,04	15,13	113,83	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
Обед	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)
		30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)
		6,0					
	Соус яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1076	29,94	35,01	130,08	959,34	
Итого за день		1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59	



Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ _____ от _____ 2022г.

Утверждено

 Директор

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево-ды			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
День 12		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)
		Рис припущенный со сливочным маслом	20	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	6,3	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	15	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	30	2,79	0,32	14,00	68,96	ПК	
		681	27,92	16,60	109,90	709,83		
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70(2017)	
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
		9	0,09	0,09	0,49	3,00	13,28	13(2017)
Обед	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)	
		50	9,94	8,42	2,64	138,75	127,50(2017)	
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
		120	6,72	1,28	56,00	235,84	338(2017)	
Итого за день	Яблоко свежее	1069	34,38	29,11	130,58	959,21		
		1750,30	62,30	45,71	240,48	1669,04		
Среднее значение за период:		1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69		



Норма по СанПиН	Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	661,86	27,81	21,88	95,93	674,22
Обед:					
Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	989,77	30,98	31,93	130,69	890,48
Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,79	53,80	226,62	1564,69

