



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

А.М. Порутчикова

2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН

зима-весна

2023-2024г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
 Директор
 " 31.08.2018 г.
 МБОУ СОШ № 8
 Учитель: Д.М. Корутчева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево	Другие		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Горошек консервир. со сливочным маслом	62,5	1,93	2,22	3,58	42,26	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,40	25,66	2,73	299,31	210 (2017)	
		5						
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК		
Итого за завтрак		507,50	29,41	45,22	46,90	705,48		
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100	23,55	26,26	22,15	338,15	258(2017)	
		150						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,66	45,98	ПК	
Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		810	32,71	37,07	109,12	818,23		
Итого за день		1317,50	62,12	82,29	156,02	1523,71		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Handwritten signature: [Signature]
 31.08.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,51	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за завтрак		610	26,96	27,67	93,48	725,18	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		805,4	31,58	28,74	107,26	823,31	
Итого за день		1415,40	58,54	56,41	200,74	1548,49	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Григорьева А.М. Григорьева
2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	373,33	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		710	28,65	15,35	109,68	692,14	
Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за обед		835	34,69	26,75	100,68	872,52	
Итого за день		1545,00	63,34	42,10	210,36	1564,66	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор
С.М. Покушева
 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
		20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		581,50	16,74	23,32	73,99	579,51	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за обед		933	26,01	32,70	133,20	943,41	
Итого за день		1514,00	42,75	56,02	207,19	1522,92	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



[Signature] 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,34	45,98	ПК	
Итого за завтрак		557,50	29,36	33,41	80,96	786,22	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	97,5	18,05	20,68	0,39	256,90	288(2017)
	Рагу из овощей	157,5	2,65	16,48	12,90	213,00	143(2017)
	Груши свежие	120	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	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Итого за обед		835,00	27,84	42,21	83,92	836,00	
Итого за день		1392,50	57,20	75,62	164,88	1622,22	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
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	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150	4,58	8,04	13,65	218,25	181(2017)
		15					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		585,00	20,24	26,62	55,48	610,97	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)
		9					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		791,5	25,91	37,24	105,81	868,94	
Итого за день		1376,50	46,15	63,86	161,29	1479,91	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,61	10,65	6,86	185,54	278(2017)
		30					331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		620	18,57	23,95	77,69	631,45	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		10					0,13
	Плов из курицы	90	21,62	10,73	43,75	358,40	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		930	31,25	22,29	134,31	870,55	
Итого за день		1549,50	49,82	46,24	212,00	1502,00	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Г.М. Рубцова
 20.08.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		560	27,88	25,24	57,84	601,76	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		812,5	25,94	27,6	117,41	843,29	
Итого за день		1372,50	53,82	52,84	175,25	1445,05	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

МБОУ СОУ № 11
 20.08.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Птица отварная	97,5	18,05	20,68	0,39	256,90	288(2017)
	Рагу из овощей	157,5	2,65	16,48	12,90	213,00	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак		562,00	27,25	42,76	76,59	800,20	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		800	28,57	25,47	112,59	895,80	
Итого за день		1362,00	55,82	68,23	189,18	1696,00	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



А. М. Корутшилова
08 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
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 (запечённый) со сгущенным молоком	150	22,01	17,22	56,37	493,00	222(2017)
		20					
	Какао на молоке	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		525	30,74	27,70	89,00	751,96	
Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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	10,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Итого за обед		775,4	30,55	28,72	106,71	819,76	
Итого за день		1300,40	61,29	56,42	195,71	1571,72	
Среднее значение за период:		1414,53	55,08	60,00	187,26	1547,67	

	Норма по СанПиН					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак		Б	Ж	У	
	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)	581,80	25,58	29,12	76,16	688,49
	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)	832,73	29,50	30,88	111,10	859,18
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1414,53	55,08	60,00	187,26	1547,67

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №6
А.М. Порутчикова
" 14.08.2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ- ИНВАЛИДОВ , ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ , ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

зима-весна

2023-2024г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено
 Директор
 " 31.08.2018 г.
 2018 г. 2.
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Водо- раствори- мые		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Горошек консервир. со сливочным маслом	62,5	1,93	2,22	3,58	42,26	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,40	25,66	2,73	299,31	210 (2017)	
		5						
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК		
Итого за завтрак		507,50	29,41	45,22	46,90	705,48		
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100	23,55	26,26	22,15	338,15	258(2017)	
		150						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,66	45,98	ПК	
Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		810	32,71	37,07	109,12	818,23		
Итого за день		1317,50	62,12	82,29	156,02	1523,71		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



31.08.2023

Handwritten signature: Л. М. Корбут-Сидорова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,51	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за завтрак		610	26,96	27,67	93,48	725,18	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		805,4	31,58	28,74	107,26	823,31	
Итого за день		1415,40	58,54	56,41	200,74	1548,49	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор: *Григорьева А.М. Григорьева*
2018 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	373,33	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		710	28,65	15,35	109,68	692,14	
Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за обед		835	34,69	26,75	100,68	872,52	
Итого за день		1545,00	63,34	42,10	210,36	1564,66	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
		20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		581,50	16,74	23,32	73,99	579,51	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
		10					ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за обед		933	26,01	32,70	133,20	943,41	
Итого за день		1514,00	42,75	56,02	207,19	1522,92	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



А. М. Коруткина
2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,34	45,98	ПК	
Итого за завтрак		557,50	29,36	33,41	80,96	786,22	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	97,5	18,05	20,68	0,39	256,90	288(2017)
	Рагу из овощей	157,5	2,65	16,48	12,90	213,00	143(2017)
	Груши свежие	120	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	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Итого за обед		835,00	27,84	42,21	83,92	836,00	
Итого за день		1392,50	57,20	75,62	164,88	1622,22	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
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	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150	4,58	8,04	13,65	218,25	181(2017)
		15					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		585,00	20,24	26,62	55,48	610,97	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)
		9					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		791,5	25,91	37,24	105,81	868,94	
Итого за день		1376,50	46,15	63,86	161,29	1479,91	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100	9,61	10,65	6,86	185,54	278(2017)
		30					331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		620	18,57	23,95	77,69	631,45	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		10					ПК
	Плов из курицы	90	21,62	10,73	43,75	358,40	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		930	31,25	22,29	134,31	870,55	
Итого за день		1549,50	49,82	46,24	212,00	1502,00	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Г. М. Рубина
2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		560	27,88	25,24	57,84	601,76	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		812,5	25,94	27,6	117,41	843,29	
Итого за день		1372,50	53,82	52,84	175,25	1445,05	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

 20.08.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Птица отварная	97,5	18,05	20,68	0,39	256,90	288(2017)
	Рагу из овощей	157,5	2,65	16,48	12,90	213,00	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак		562,00	27,25	42,76	76,59	800,20	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		800	28,57	25,47	112,59	895,80	
Итого за день		1362,00	55,82	68,23	189,18	1696,00	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



А. М. Покотилова
08 2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
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 (запечённый) со сгущенным молоком	150	22,01	17,22	56,37	493,00	222(2017)
		20					
	Какао на молоке	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		525	30,74	27,70	89,00	751,96	
Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (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	10,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Итого за обед		775,4	30,55	28,72	106,71	819,76	
Итого за день		1300,40	61,29	56,42	195,71	1571,72	
Среднее значение за период:		1414,53	55,08	60,00	187,26	1547,67	

	Норма по СанПин					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак		Б	Ж	У	
	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)	581,80	25,58	29,12	76,16	688,49
	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)	832,73	29,50	30,88	111,10	859,18
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1414,53	55,08	60,00	187,26	1547,67



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №6
А.М. Порутчикова
А.М. Порутчикова/
" 21 " 10/2023 2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН

зима-весна

2023-2024г.

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



Утверждено
 Директор, *А. М. Пузикова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Глико-	ЛД		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	19,20	34,20	3,63	398,95	210 (2017)	
		6,6						
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК		
Итого за завтрак		611,60	36,32	55,36	55,05	857,24		
Обед	Нарезка из соленого огурца	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)	100	26,38	29,41	24,81	378,73	258(2017)	
		180						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	ПК	
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		940	36,47	41,09	119,00	900,66		
Итого за день		1551,60	72,79	96,45	174,05	1757,90		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,51	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за завтрак		681	28,21	28,56	99,80	763,69	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		10					ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		956,48	36,35	31,99	127,90	964,20	
Итого за день		1637,48	64,56	60,55	227,70	1727,89	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Директор
Игорь Юринович

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100	25,22	12,53	51,03	418,13	291(2017)
		180					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		805	31,88	18,99	119,14	773,83	
Обед	Нарезка из соленых 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)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017) 330 (2017)
		50					
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за обед		956	37,20	28,73	109,56	946,72	
Итого за день		1761,00	69,08	47,72	228,70	1720,55	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды*	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	100,0	2,98	2,54	5,66	57,37	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	90	9,37	13,92	11,61	208,80	233(2017)
		30					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,91	11,54	22,60	217,80	128(2017)
		9					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за завтрак		686,00	21,23	29,08	89,21	708,46	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
		10					ПК
	Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1054	27,57	37,73	145,09	1043,91	
Итого за день		1740,00	48,80	66,81	234,30	1752,37	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

[Handwritten signature]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		639,00	32,14	34,23	101,94	924,62	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Птица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314,00	288(2017)
	Рагу из овощей	189	3,19	19,78	15,48	255,60	143(2017)
	Груши свежие	120	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	40	3,17	0,80	17,12	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Итого за обед		939	33,60	51,61	91,62	980,53	
Итого за день		1578,00	65,74	85,84	193,56	1905,15	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
Неделя 1								
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 со сгущенным молоком	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)	
		15						
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		595,00	38,12	36,93	110,35	924,96		
	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	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
		50						
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК		
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)		
Итого за обед		976,30	30,12	22,59	151,64	947,28		
Итого за день		1571,30	68,24	59,52	261,99	1872,24		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

А.И. Петрушина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		650,00	24,09	32,24	60,02	719,72	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
		10					
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		924	28,94	44,61	117,13	993,69	
Итого за день		1574,00	53,03	76,85	177,15	1713,41	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

 Директор
 А. М. Корбутасова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100 30	9,61	10,65	6,86	185,54	278 (2017) 331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180 9	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
	Чай с лимоном	200 7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Итого за завтрак		691	19,92	27,88	84,85	702,03
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250 10	1,80 0,13	4,92 1,00	10,93 0,17	103,75 10,25	82 (2017) ПК
	Плов из курицы	100 180	25,22	12,53	51,03	418,13	291(2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1065	35,81	24,94	146,92	966,52	
Итого за день		1756,00	55,73	52,82	231,77	1668,55	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		651	31,17	26,37	73,07	693,07	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
		9					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК
Хлеб ржаной	50	2,80	0,53	23,33	114,93	ПК	
Итого за обед		944	28,02	30,24	130,02	930,22	
Итого за день		1595,00	59,19	56,61	203,09	1623,29	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор



А.А. Морозова
2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Птица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314,00	288(2017)
	Рагу из овощей	189	3,19	19,78	15,48	255,60	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
Итого за завтрак		626,00	33,15	50,84	88,21	946,26	
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины)	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за обед		931	31,67	28,56	134,79	1020,53	
Итого за день		1557,00	64,82	79,40	223,00	1966,79	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор



А.М. Пурбимова
31.10.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 11							
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 (запечённый) со сгущенным молоком	200	29,86	23,30	76,27	667,00	222(2017)
		30					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		585	38,59	33,78	108,90	925,96	
Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		10					
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		926,48	35,25	31,32	133,02	971,86	
Итого за день		1511,48	73,84	65,10	241,92	1897,82	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

Handwritten signature of the Director

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,53	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
		6,3					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Итого за завтрак		681	22,73	25,58	111,02	767,98	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					330 (2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1069	34,78	30,52	129,6	969,65	
Итого за день		1750,30	57,51	56,10	240,62	1737,63	

Среднее значение за период:		1631,93	62,78	66,98	219,82	1778,63
	Норма по СанПин					
			Пищевые вещества			Энергетическая
	Завтрак		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)	658,49	29,80	33,32	91,80	808,99
	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)	973,44	32,98	33,66	128,02	969,65
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1631,93	62,78	66,98	219,82	1778,63

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №6
М. М. Порутчикова
М. М. Порутчикова/
2023 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ- ИНВАЛИДОВ , ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ , ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

зима-весна

2023-2024г.

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



Утверждено
 Директор *А. М. Порухова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Волокно		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	19,20	34,20	3,63	398,95	210 (2017)	
		6,6						
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК		
Итого за завтрак		611,60	36,32	55,36	55,05	857,24		
Обед	Нарезка из соленого огурца	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)	100	26,38	29,41	24,81	378,73	258(2017)	
		180						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	ПК	
Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
Итого за обед		940	36,47	41,09	119,00	900,66		
Итого за день		1551,60	72,79	96,45	174,05	1757,90		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

Handwritten signature of the Director

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,51	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за завтрак		681	28,21	28,56	99,80	763,69	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		10					ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		956,48	36,35	31,99	127,90	964,20	
Итого за день		1637,48	64,56	60,55	227,70	1727,89	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
Директор

И. Ю. Ю. Ю. Ю. Ю.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100	25,22	12,53	51,03	418,13	291(2017)
		180					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		805	31,88	18,99	119,14	773,83	
Обед	Нарезка из соленых 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)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017) 330 (2017)
		50					
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за обед		956	37,20	28,73	109,56	946,72	
Итого за день		1761,00	69,08	47,72	228,70	1720,55	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	100,0	2,98	2,54	5,66	57,37	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	90	9,37	13,92	11,61	208,80	233(2017)
		30					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,91	11,54	22,60	217,80	128(2017)
		9					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Итого за завтрак		686,00	21,23	29,08	89,21	708,46	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
		10					10,25
	Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1054	27,57	37,73	145,09	1043,91	
Итого за день		1740,00	48,80	66,81	234,30	1752,37	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

[Handwritten signature]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Бефстроганов	50	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		50					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		639,00	32,14	34,23	101,94	924,62	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Птица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314,00	288(2017)
	Рагу из овощей	189	3,19	19,78	15,48	255,60	143(2017)
	Груши свежие	120	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	40	3,17	0,80	17,12	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Итого за обед		939	33,60	51,61	91,62	980,53	
Итого за день		1578,00	65,74	85,84	193,56	1905,15	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
Д.М. Сердюкова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
Неделя 1								
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 со сгущенным молоком	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376	
		15					(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		595,00	38,12	36,93	110,35	924,96		
	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	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
		50					330(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК		
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)		
Итого за обед		976,30	30,12	22,59	151,64	947,28		
Итого за день		1571,30	68,24	59,52	261,99	1872,24		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

А.И. Петрушина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		650,00	24,09	32,24	60,02	719,72	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	10,25	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
	9						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		924	28,94	44,61	117,13	993,69	
Итого за день		1574,00	53,03	76,85	177,15	1713,41	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
А.М. Корбутиская

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100 30	9,61	10,65	6,86	185,54	278 (2017) 331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180 9	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
	Чай с лимоном	200 7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Итого за завтрак		691	19,92	27,88	84,85	702,03
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250 10	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017) ПК
	Плов из курицы	100 180	25,22	12,53	51,03	418,13	291(2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1065	35,81	24,94	146,92	966,52	
Итого за день		1756,00	55,73	52,82	231,77	1668,55	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
Директор
[Handwritten Signature]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток с молоком	200	4,54	2,89	10,33	77,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за завтрак		651	31,17	26,37	73,07	693,07	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
		9					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПК
Хлеб ржаной	50	2,80	0,53	23,33	114,93	ПК	
Итого за обед		944	28,02	30,24	130,02	930,22	
Итого за день		1595,00	59,19	56,61	203,09	1623,29	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор



А. М. Мокшанова
31.12.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Птица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314,00	288(2017)
	Рагу из овощей	189	3,19	19,78	15,48	255,60	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак		626,00	33,15	50,84	88,21	946,26	
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	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	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Итого за обед		931	31,67	28,56	134,79	1020,53	
Итого за день		1557,00	64,82	79,40	223,00	1966,79	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор



Handwritten signature and date: 20.10.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 11							
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 (запечённый) со сгущенным молоком	200	29,86	23,30	76,27	667,00	222(2017)
		30					
	Какао с молоком	200	4,31	3,22	11,14	86,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		585	38,59	33,78	108,90	925,96	
Обед	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		10					
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		926,48	35,25	31,32	133,02	971,86	
Итого за день		1511,48	73,84	65,10	241,92	1897,82	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

М. В. Рубинская

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	12,53	14,78	15,02	243,00	294(2017)
		30					330(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
		6,3					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Итого за завтрак		681	22,73	25,58	111,02	767,98	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50					330 (2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1069	34,78	30,52	129,6	969,65	
Итого за день		1750,30	57,51	56,10	240,62	1737,63	

Среднее значение за период:		1631,93	62,78	66,98	219,82	1778,63	
	Норма по СанПин						
			Пищевые вещества			Энергетическая	
	Завтрак		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)	658,49	29,80	33,32	91,80	808,99	
	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)	973,44	32,98	33,66	128,02	969,65	
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1631,93	62,78	66,98	219,82	1778,63	