**Утверждаю:**
**Директор МБОУ СОШ №6**
**_____/А.М.**
**"30" августа 2024год**

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

**лето-осень**

**2024-2025г.**

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

Утверждено
Директор _____ /Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| **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) |
| | 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) |
| | Какао с молоком | 5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| | Яблоки свежие | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 12,36 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **607,50** | **26,78** | **42,65** | **54,43** | **702,50** | |
| **Обед** | 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) |
| | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 100 | 23,55 | 26,26 | 22,15 | 338,15 | 258(2017) |
| | Компот из свежих яблок | 150 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 1,00 | 24,10 | 116,90 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,66 | 45,98 | ПК |
| Итого за обед | | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| | | **810** | **32,65** | **37,07** | **109,24** | **819,43** | |
| **Итого за день** | | **1417,50** | **59,43** | **79,72** | **163,67** | **1521,93** | |

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

Утверждено
Директор _____/Х. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углево | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 71 (2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 90 | 12,52 | 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 топленное молочко | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| Итого за завтрак | | **610,00** | **26,96** | **27,73** | **93,66** | **726,38** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 (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** | **31,515** | **28,74** | **107,38** | **824,51** | |
| **Итого за день** | | **1415,40** | **58,48** | **56,47** | **201,04** | **1550,89** | |

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

Утверждено
Директор
_____/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углево | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 0,05 | 36,24 | 45(2017) |
| | Плов из курицы | 100<br>150 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 373,33 | 291(2017) |
| | Чай с сахаром | 200<br>15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 375,376 (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 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 12,36 | 56,40 | 338(2017) |
| Итого за завтрак | | **710,00** | **28,42** | **14,30** | **104,65** | **676,96** | |
| **Обед** | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 71 (2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 102(2017) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 150<br>5,0 | 4,79 | 4,44 | 20,84 | 182,73 | 303(2017) |
| | Печень по-строгановски | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | со сметанным соусом | 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 | | **835,00** | **34,68** | **26,81** | **100,86** | **873,72** | |
| **Итого за день** | | **1545,00** | **63,10** | **41,11** | **205,51** | **1550,68** | |

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

Утверждено
Директор
_____/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **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 рубленный с соусом сметанным с томатом | 100 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 268(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Макароные 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 | | **932,50** | **26,01** | **32,70** | **133,20** | **943,41** | |
| **Итого за день** | | **1514,00** | **42,75** | **56,02** | **207,19** | **1522,92** | |

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

Утверждено
Директор
_____/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **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 | | | | | |
| | Макароные 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:лето-осень**
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Утверждено
Директор /Т. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **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 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 | | | | | |
| | Макароные 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** | **25,905** | **37,24** | **105,81** | **868,94** | |
| **Итого за день** | | **1376,50** | **46,15** | **63,86** | **161,29** | **1479,91** | |

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

Утверждено
Директор
_____/Т. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углево | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 0,05 | 36,24 | 45(2017) |
| | Тефтеля из говядины | 100 | 9,61 | 10,65 | 6,86 | 185,54 | 278(2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 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 | | **619,50** | **18,34** | **22,90** | **72,66** | **616,27** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 (2017) |
| | Борщ с капустой картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 82 (2017) |
| | со сметаной | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | 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 | | **930,00** | **31,19** | **22,29** | **134,43** | **871,75** | |
| **Итого за день** | | **1549,50** | **49,53** | **45,19** | **207,09** | **1488,02** | |

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

Утверждено
Директор _____ А.М.Кудутчелова
"____" _____ 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| День 8 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 71 (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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за завтрак | | **595,00** | **30,29** | **25,66** | **74,00** | **684,20** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 (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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,48 | 21,00 | 103,44 | ПК |
| Итого за обед | | **807,50** | **25,37** | **27,55** | **115,03** | **832,60** | |
| **Итого за день** | | **1402,50** | **55,66** | **53,21** | **189,03** | **1516,80** | |

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

Утверждено
Директор
/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **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) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 7 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | 60 | 3,72 | 5,16 | 28,56 | 175,56 | ПК |
| | | **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) | 90 | 12,41 | 16,08 | 12,93 | 247,50 | 269(2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150 | 4,79 | 4,44 | 20,84 | 182,73 | 303(2017) |
| | Сок яблочный промышленный | 5,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 (2017) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| Итого за обед | | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| | | **815,00** | **29,41** | **25,63** | **118,91** | **930,28** | |
| **Итого за день** | | **1377,00** | **56,66** | **68,39** | **195,50** | **1730,48** | |

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

Утверждено
Директор /А. М. Поругчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| **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) |
| | Пудинг из творога (запечённый) со сгущеным молоком | 150 | 22,01 | 17,22 | 56,37 | 493,00 | 222(2017) |
| | Какао с молоком | 20 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **530,00** | **30,78** | **31,33** | **89,07** | **784,96** | |
| **Обед** | 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 | 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 | 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 | | **805,40** | **32,68** | **29,09** | **121,22** | **890,71** | |
| **Итого за день** | | **1335,40** | **63,46** | **60,42** | **210,29** | **1675,67** | |
| **Среднее значение за период:** | | **1432,53** | **55,24** | **60,00** | **190,55** | **1565,95** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Завтрак | выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | 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)** | **543,30** | **25,52** | **29,07** | **77,55** | **696,82** | |
| | **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)** | **836,73** | **29,72** | **30,93** | **113,00** | **869,14** | |
| | | | | | | | |
| | Всего за 10 дней ( по СанПиН) | 1200 | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | |
| | **Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)** | **1380,03** | **55,24** | **60,00** | **190,55** | **1565,95** | |

**Утверждаю:**
**Директор МБОУ СОШ №6**
**_____/А.М. Порутчикова/**
**"30" августа 2024год**

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

**зима-весна**

**2024-2025г.**

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

Утверждено
Директор
_____/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества: Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Какао с молоком | 6,6 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | | 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) |
| | Компот из свежих яблок | 180 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 40 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 91,96 | ПК |
| Итого за обед | | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| **Итого за день** | | **940** | **36,47** | **41,09** | **119,00** | **900,66** | |
| | | **1551,60** | **72,79** | **96,45** | **174,05** | **1757,90** | |

**Сезон:зима-весна**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/Т. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из соленых помидор | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 (2017) |
| | Котлеты рубленные 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) |
| | Кофейный напиток с молоком | 6,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,54 | 2,89 | 10,33 | 77,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| Итого за завтрак | | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| | | **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 | 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 | 180 | 10,33 | 7,32 | 46,42 | 292,79 | 302(2017) |
| | Сок яблочный промышленный | 6,48 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| | Хлеб ржаной | 70 | 5,54 | 1,40 | 29,96 | 163,66 | ПК |
| | | 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
_____/М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,45 | 70,50 | 338(2017) |
| | | **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) |
| | | 50 | | | | | |
| | Кисель из яблок свежих | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 330 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 352 (2017) |
| | 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

_____/ А. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом | 100 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 268(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Макароные 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

_____/ М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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 | | | | | |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | Какао с молоком | 9 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | ПК |
| Итого за завтрак | | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | | **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

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 сгущеным молоком | 200 | 32,15 | 24,33 | 61,60 | 594,00 | 223(2017) |
| | Чай с сахаром | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,60 | 65,80 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 375,376 (2017) |
| | Яблоко свежее | 15 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 12,36 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **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) |
| | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным | 100 | 13,03 | 10,99 | 18,69 | 225,00 | 234(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

_____/Н. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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) |
| | Кофейный напиток с молоком | 20 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,54 | 2,89 | 10,33 | 77,80 | ПК |
| | Яблоки свежие | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **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) |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | | 100 | 15,62 | 23,50 | 2,88 | 286,00 | 299(2017) |
| | | 10 | | | | | |
| | Макароные 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
_____/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Тефтеля из говядины | 100 | 9,61 | 10,65 | 6,86 | 185,54 | 278 (2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,66 | 217,80 | 128(2017) |
| | 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 | | **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 | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82 (2017) |
| | со сметаной | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 291(2017) |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 388(2017) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| | Пирожок с джемом | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | Яблоки свежие | 60 | 3,72 | 5,16 | 28,56 | 175,56 | ПК |
| Итого за обед | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **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

_____/М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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

/Н. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 сгущеным 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 | 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 | 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

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 12,53 | 14,78 | 15,02 | 243,00 | 294(2017) |
| | с соусом сметанным | 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) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | с соусом | 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** | | | **Энергетич** | |
| | **Завтрак** | | **Б** | **Ж** | **У** | **еская** | |
| | 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**
**_____ А.М. Порутчикова/**
**"30" августа 2024год**

# 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

**лето-осень**

**2024-2025г.**

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор /А.М. Порутчикова/
"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| 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<br>6 | 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 свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 98 (2017) |
| | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 50<br>180 | 21,67 | 24,16 | 20,38 | 311,10 | 258(2017) |
| | 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 топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| Итого за обед | | **865,00** | **28,44** | **35,16** | **107,19** | **778,58** | |
| **Итого за день** | | **1461,00** | **53,08** | **68,97** | **192,01** | **1508,06** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
/А.М. Порутчикова/
"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 100 | 17,69 | 5,82 | 15,14 | 189,72 | 294(2017) |
| | | 20 | | | | | 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 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| Итого за завтрак | | **676,00** | **28,10** | **18,15** | **107,03** | **706,90** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,89 | 89,75 | 88(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 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,52 | 302(2017) |
| | | 6,48 | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | **916,48** | **32,15** | **30,84** | **116,92** | **864,36** | |
| **Итого за день** | | **1592,48** | **60,25** | **48,99** | **223,95** | **1571,26** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор /А.М. Порутчикова/

"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,52 | 51,03 | 257,56 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | 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 | | **685,00** | **29,48** | **16,26** | **130,26** | **612,14** | |
| Обед | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102(2017) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 4,02 | 4,36 | 26,40 | 158,89 | 303(2017) |
| | | 6,0 | | | | | |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255(2017) |
| | | 50 | | | | | 330 (2017) |
| | 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 обед | | **946,00** | **33,81** | **63,02** | **110,11** | **859,88** | |
| Итого за день | | **1631,00** | **63,29** | **79,28** | **240,37** | **1472,02** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/А.М. Порутчикова/

"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| **Неделя 1** | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| **Завтрак** | Кукуруза отварная | 100,0 | 2,00 | 0,33 | 10,17 | 52,17 |
| | Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) | 80<br>20 | 7,81 | 11,60 | 9,67 | 174,00 |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 180<br>9 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 |
| | Чай с лимоном | 200<br>7 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Итого за завтрак | | **796,00** | **16,87** | **15,82** | **98,46** | **594,61** |
| **Обед** | Икра кабачковая промышленная | 100 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 90,00 |
| | Борщ с картофелем со сметаной | 250<br>10 | 2,03<br>0,13 | 5,02<br>1,00 | 13,44<br>0,17 | 117,00<br>11,25 |
| | Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом | 100<br>30 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180<br>9 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 |
| Итого за обед | | **929,00** | **25,57** | **35,76** | **133,87** | **960,49** |
| Итого за день | | **1725,00** | **42,44** | **51,58** | **232,33** | **1555,10** |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
_____/М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | |
| | Макароные 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 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,34 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | **639,00** | **32,25** | **34,23** | **101,34** | **924,82** | |
| **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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | ПК |
| Итого за обед | | **939,00** | **33,59** | **51,21** | **93,82** | **980,53** | |
| **Итого за день** | | **1578,00** | **65,84** | **85,44** | **195,16** | **1905,35** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
_____/А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 200 | 32,15 | 24,33 | 61,60 | 594,00 | 223(2017) |
| | со сгущеным молоком | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,60 | 65,80 | ПК |
| | Чай с молоком | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 378(2017) |
| | 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 | | **595,00** | **39,57** | **38,26** | **110,65** | **945,96** | |
| | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(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 | 100 | 13,03 | 10,99 | 18,69 | 225,00 | 234(2017) |
| | с соусом сметанным | 50 | | | | | 332(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** | **30,02** | **22,59** | **151,84** | **949,28** | |
| **Итого за день** | | **1571,30** | **69,59** | **60,85** | **262,49** | **1895,24** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/А. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| **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) |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209(2017) |
| | Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом | 200<br>20 | 6,11 | 10,72 | 18,20 | 291,00 | 181(2017) |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 9,07 | 5,78 | 20,65 | 155,60 | 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 | | **640,00** | **26,30** | **32,18** | **70,34** | **761,52** | |
| **Обед** | Икра кабачковая промышленная | 100 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 90,00 | ПК |
| | Суп из овощей со сметаной | 250<br>10 | 1,59<br>0,13 | 4,99<br>1,00 | 9,15<br>0,17 | 95,25<br>10,25 | 99(2017)<br>ПК |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 100<br>10 | 15,62 | 23,50 | 2,88 | 286,00 | 299(2017) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180<br>9 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | 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 | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,82 | 68,96 | ПК |
| Итого за обед | | **929,00** | **29,22** | **44,66** | **119,60** | **1005,18** | |
| **Итого за день** | | **1569,00** | **55,52** | **76,84** | **189,94** | **1766,70** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/ М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Тефтеля из говядины | 100 | 9,61 | 10,65 | 6,86 | 185,54 | 278 (2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,66 | 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 | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| Итого за завтрак | | **691,00** | **19,52** | **26,13** | **82,86** | **676,73** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Борщ с капустой картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82 (2017) |
| | со сметаной | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 388(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 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 | | **1065,00** | **35,25** | **25,18** | **147,34** | **967,74** | |
| **Итого за день** | | **1756,00** | **54,77** | **51,31** | **230,20** | **1644,47** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/А. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71 (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 | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за завтрак | | **666,00** | **31,99** | **26,63** | **79,69** | **729,55** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(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 | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за обед | | **934,00** | **27,36** | **30,14** | **125,56** | **909,24** | |
| **Итого за день** | | **1600,00** | **59,35** | **56,77** | **205,25** | **1638,79** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/Л. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 14,94 | 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** | **89,15** | **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 | | **931,00** | **31,67** | **28,56** | **134,79** | **1020,53** | |
| **Итого за день** | | **1557,00** | **64,82** | **79,40** | **223,94** | **1966,79** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____ /А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 11 | | | | | | | |
| 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) |
| | Пудинг из творога (запечённый) со сгущеным молоком | 200<br>30 | 29,86 | 23,30 | 76,27 | 667,00 | 222(2017) |
| | 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 | | **590,00** | **38,63** | **37,40** | **108,96** | **958,96** | |
| Обед | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Борщ с фасолью картофелем со сметаной | 250<br>10 | 3,56<br>0,13 | 5,12<br>1,00 | 14,17<br>0,17 | 127,75<br>10,25 | 84(2017)<br>ПК |
| | Гуляш из говядины | 50<br>50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260(2017) |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180<br>6,48 | 10,33 | 7,32 | 46,42 | 292,79 | 302(2017) |
| | 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** | **35,23** | **31,42** | **133,32** | **973,86** | |
| Итого за день | | **1516,48** | **73,86** | **68,82** | **242,28** | **1932,82** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

"____" _____ 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества: Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 90 | 12,52 | 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 | | **681,30** | **22,32** | **23,83** | **109,03** | **742,68** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96(2017) |
| | Макароные 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 | | **1069,00** | **34,68** | **30,52** | **129,8** | **971,65** | |
| Итого за день | | **1750,30** | **57,00** | **54,35** | **238,83** | **1714,33** | |
| **Среднее значение за период:** | | **1636,93** | **62,67** | **66,85** | **220,47** | **1779,46** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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) | 665,16 | 29,84 | 33,12 | 93,17 | 812,51 | |
| | 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) | 971,77 | 32,83 | 33,73 | 127,30 | 966,95 | |
| | | | | | | | |
| | Всего за 12 дней | 1350 | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | |
| | Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | 1636,93 | 62,67 | 66,85 | 220,47 | 1779,46 | |

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №6
_____/А.М. Порутчикова/
"30" августа 2024год

# 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**

**2024-2025г.**

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

Утверждено
Директор
_____/Л. М. Поручикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества: Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Какао с молоком | 6,6 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | | 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) |
| | Компот из свежих яблок | 180 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 40 | 2,24 | 0,88 | 19,76 | 91,96 | ПК |
| Итого за обед | | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| **Итого за день** | | **940** | **36,47** | **41,09** | **119,00** | **900,66** | |
| | | **1551,60** | **72,79** | **96,45** | **174,05** | **1757,90** | |

**Сезон:зима-весна**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/К.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из соленых помидор | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 (2017) |
| | Котлеты рубленные 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 топленное 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 | 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 | 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

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| 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) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,45 | 70,50 | 338(2017) |
| | | **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) |
| | | 50 | | | | | 330 (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 | | **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

_____/ А. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом | 100 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 268(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Макароные 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

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | | |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | Какао с молоком | 9 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | ПК |
| Итого за завтрак | | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | | **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

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 200 | 32,15 | 24,33 | 61,60 | 594,00 | 223(2017) |
| | со сгущеным молоком | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,60 | 65,80 | ПК |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 375,376 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | | | | |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 12,36 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **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) |
| | Котлеты или биточки рыбные | 6,3 | | | | | |
| | с соусом сметанным | 100 | 13,03 | 10,99 | 18,69 | 225,00 | 234(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | | | | | 330(2017) |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | ПК |
| | Компот из яблок и слив | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за обед | | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 115,00 | 344(2017) |
| | | **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

_____ Л. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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) |
| | 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) |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 100 | 15,62 | 23,50 | 2,88 | 286,00 | 299(2017) |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| Итого за обед | | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| **Итого за день** | | **924** | **28,94** | **44,61** | **117,13** | **993,69** | |
| | | **1574,00** | **53,03** | **76,85** | **177,15** | **1713,41** | |

**Сезон:зима-весна**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
_____/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

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

**Сезон:зима-весна**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/Л. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 5,75 | 5,33 | 25,01 | 219,28 | 303(2017) |
| | 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) |
| | 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

_____/Л. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 7 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | ПК |
| Итого за завтрак | | 60 | 3,72 | 5,16 | 28,56 | 175,56 | ПК |
| | | **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) |
| | Сок яблочный промышленный | 6,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 (2017) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| Итого за обед | | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | | **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

/К. М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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 сгущеным 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 | 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 | 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
_____/А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 12,53 | 14,78 | 15,02 | 243,00 | 294(2017) |
| | с соусом сметанным | 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) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | с соусом | 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** | | | **Энергетич** | |
| | **Завтрак** | | **Б** | **Ж** | **У** | **еская** | |
| | 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**
**_____/А.М. Порутчикова/**
**"30" августа 2024год**

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

**зима-весна**

**2024-2025г.**

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

Утверждено
Директор
_____/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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) |
| | Какао с молоком | 5 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК |
| | | 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) |
| | Компот из свежих яблок | 150 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,96 | 1,00 | 24,10 | 116,90 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,66 | 45,98 | ПК |
| Итого за обед | | 30 | 2,25 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| **Итого за день** | | **810** | **32,71** | **37,07** | **109,12** | **818,23** | |
| | | **1317,50** | **62,12** | **82,29** | **156,02** | **1523,71** | |

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

Утверждено
Директор
_____/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 70 (2017) |
| | Котлеты рубленные 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 топленное 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
/А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | со сметанным соусом | 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
/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 рубленный с соусом сметанным с томатом | 100 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 268(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Макароные 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
Директор
_____/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,60 | 13,72 | 111,18 | 75(2017) |
| | Бефстроганов | 50<br>50 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 250(2017) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 150<br>7,5 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | 203(2017) |
| | 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
Директор
_____/ А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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<br>15 | 4,58 | 8,04 | 13,65 | 218,25 | 181(2017) |
| | 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<br>9 | 14,06 | 21,15 | 2,59 | 257,40 | 299(2017) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 150<br>7,5 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | 203(2017) |
| | 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
Директор
/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | 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
Директор _____ /А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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
_____/А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 7 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | 60 | 3,72 | 5,16 | 28,56 | 175,56 | ПК |
| | | **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) | 90 | 12,41 | 16,08 | 12,93 | 247,50 | 269(2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 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
Директор
А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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 сгущеным молоком | 150 | 22,01 | 17,22 | 56,37 | 493,00 | 222(2017) |
| | Какао на молоке | 20 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 4,31 | 3,22 | 11,14 | 86,80 | ПК |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | ПК |
| Итого за завтрак | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| | | **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 | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **775,4** | **30,55** | **28,72** | **106,71** | **819,76** | |
| **Среднее значение за период:** | | **1300,40** | **61,29** | **56,42** | **195,71** | **1571,72** | |
| | | **1414,53** | **55,08** | **60,00** | **187,26** | **1547,67** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** | |
| | | | **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/**
**"30" августа 2024 год**

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ

## 12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

**лето-осень**

**2024-2025г.**

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор /А.М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| 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<br>6 | 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 свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 76,25 | 98 (2017) |
| | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 50<br>180 | 21,67 | 24,16 | 20,38 | 311,10 | 258(2017) |
| | 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 топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| Итого за обед | | **865,00** | **28,44** | **35,16** | **107,19** | **778,58** | |
| Итого за день | | **1461,00** | **53,08** | **68,97** | **192,01** | **1508,06** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
/А.М. Порутчикова/
"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1** | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 100 | 17,69 | 5,82 | 15,14 | 189,72 | 294(2017) |
| | | 20 | | | | | 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 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК |
| Итого за завтрак | | **676,00** | **28,10** | **18,15** | **107,03** | **706,90** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,89 | 89,75 | 88(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 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,52 | 302(2017) |
| | | 6,48 | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | **916,48** | **32,15** | **30,84** | **116,92** | **864,36** | |
| **Итого за день** | | **1592,48** | **60,25** | **48,99** | **223,95** | **1571,26** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/Л.М. Порутчикова/

"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,52 | 51,03 | 257,56 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | 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 | | **685,00** | **29,48** | **16,26** | **130,26** | **612,14** | |
| Обед | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102(2017) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 4,02 | 4,36 | 26,40 | 158,89 | 303(2017) |
| | | 6,0 | | | | | |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255(2017) |
| | | 50 | | | | | |
| | Кисель из яблок свежих | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 330 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 36,00 | 24,00 | 96,04 | 352 (2017) |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Итого за обед | | **946,00** | **33,81** | **63,02** | **110,11** | **859,88** | |
| Итого за день | | **1631,00** | **63,29** | **79,28** | **240,37** | **1472,02** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
/А.М. Порутчикова/
"30" августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| **Неделя 1** | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| **Завтрак** | Кукуруза отварная | 100,0 | 2,00 | 0,33 | 10,17 | 52,17 |
| | Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) | 80<br>20 | 7,81 | 11,60 | 9,67 | 174,00 |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 180<br>9 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 |
| | Чай с лимоном | 200<br>7 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 |
| | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Итого за завтрак | | **796,00** | **16,87** | **15,82** | **98,46** | **594,61** |
| **Обед** | Икра кабачковая промышленная | 100 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 90,00 |
| | Борщ с картофелем со сметаной | 250<br>10 | 2,03<br>0,13 | 5,02<br>1,00 | 13,44<br>0,17 | 117,00<br>11,25 |
| | Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом | 100<br>30 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180<br>9 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 |
| Итого за обед | | **929,00** | **25,57** | **35,76** | **133,87** | **960,49** |
| **Итого за день** | | **1725,00** | **42,44** | **51,58** | **232,33** | **1555,10** |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **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 | | | | | |
| | Макароные 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 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,34 | 45,98 | ПК |
| Итого за завтрак | | **639,00** | **32,25** | **34,23** | **101,34** | **924,82** | |
| **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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | ПК |
| Итого за обед | | **939,00** | **33,59** | **51,21** | **93,82** | **980,53** | |
| **Итого за день** | | **1578,00** | **65,84** | **85,44** | **195,16** | **1905,35** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
_____/ М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| **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 | 200 | 32,15 | 24,33 | 61,60 | 594,00 | 223(2017) |
| | со сгущеным молоком | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,60 | 65,80 | ПК |
| | Чай с молоком | 215 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 378(2017) |
| | 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 | | **595,00** | **39,57** | **38,26** | **110,65** | **945,96** | |
| | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(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 | 100 | 13,03 | 10,99 | 18,69 | 225,00 | 234(2017) |
| | с соусом сметанным | 50 | | | | | 332(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** | **30,02** | **22,59** | **151,84** | **949,28** | |
| **Итого за день** | | **1571,30** | **69,59** | **60,85** | **262,49** | **1895,24** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____/А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| **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) |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209(2017) |
| | Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом | 200<br>20 | 6,11 | 10,72 | 18,20 | 291,00 | 181(2017) |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 9,07 | 5,78 | 20,65 | 155,60 | 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 | | **640,00** | **26,30** | **32,18** | **70,34** | **761,52** | |
| **Обед** | Икра кабачковая промышленная | 100 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 90,00 | ПК |
| | Суп из овощей со сметаной | 250<br>10 | 1,59<br>0,13 | 4,99<br>1,00 | 9,15<br>0,17 | 95,25<br>10,25 | 99(2017)<br>ПК |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 100<br>10 | 15,62 | 23,50 | 2,88 | 286,00 | 299(2017) |
| | Макароные изделия отварные со сливочным маслом | 180<br>9 | 6,88 | 7,29 | 38,38 | 246,60 | 203(2017) |
| | 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 | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,82 | 68,96 | ПК |
| Итого за обед | | **929,00** | **29,22** | **44,66** | **119,60** | **1005,18** | |
| **Итого за день** | | **1569,00** | **55,52** | **76,84** | **189,94** | **1766,70** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

/ М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Тефтеля из говядины | 100 | 9,61 | 10,65 | 6,86 | 185,54 | 278 (2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,66 | 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 | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| Итого за завтрак | | **691,00** | **19,52** | **26,13** | **82,86** | **676,73** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Борщ с капустой картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82 (2017) |
| | со сметаной | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 10,25 | ПК |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,53 | 51,03 | 418,13 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 388(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,12 | 0,44 | 9,88 | 45,98 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,27 | 12,35 | 57,47 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 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 | | **1065,00** | **35,25** | **25,18** | **147,34** | **967,74** | |
| **Итого за день** | | **1756,00** | **54,77** | **51,31** | **230,20** | **1644,47** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
/А. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71 (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 | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за завтрак | | **666,00** | **31,99** | **26,63** | **79,69** | **729,55** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(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 | 40 | 2,24 | 0,43 | 18,67 | 91,95 | ПК |
| Итого за обед | | **934,00** | **27,36** | **30,14** | **125,56** | **909,24** | |
| **Итого за день** | | **1600,00** | **59,35** | **56,77** | **205,25** | **1638,79** | |

**Сезон:** лето-осень
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено
Директор
_____/Л. М. Порутчикова/
"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 14,94 | 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** | **89,15** | **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 | | **931,00** | **31,67** | **28,56** | **134,79** | **1020,53** | |
| **Итого за день** | | **1557,00** | **64,82** | **79,40** | **223,94** | **1966,79** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

_____ /А.М. Порутчикова/

"30"августа 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 11 | | | | | | | |
| 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) |
| | Пудинг из творога (запечённый) со сгущеным молоком | 200<br>30 | 29,86 | 23,30 | 76,27 | 667,00 | 222(2017) |
| | 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 | | **590,00** | **38,63** | **37,40** | **108,96** | **958,96** | |
| Обед | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 71(2017) |
| | Борщ с фасолью картофелем со сметаной | 250<br>10 | 3,56<br>0,13 | 5,12<br>1,00 | 14,17<br>0,17 | 127,75<br>10,25 | 84(2017)<br>ПК |
| | Гуляш из говядины | 50<br>50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260(2017) |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180<br>6,48 | 10,33 | 7,32 | 46,42 | 292,79 | 302(2017) |
| | 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** | **35,23** | **31,42** | **133,32** | **973,86** | |
| Итого за день | | **1516,48** | **73,86** | **68,82** | **242,28** | **1932,82** | |

**Сезон:** лето-осень

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Утверждено

Директор

А.М. Подгорнова

"____" _____ 2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2** | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| **Завтрак** | Нарезка из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45(2017) |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 90 | 12,52 | 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 | | **681,30** | **22,32** | **23,83** | **109,03** | **742,68** | |
| **Обед** | Нарезка из свежего огурца | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71(2017) |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96(2017) |
| | Макароные 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 | | **1069,00** | **34,68** | **30,52** | **129,8** | **971,65** | |
| **Итого за день** | | **1750,30** | **57,00** | **54,35** | **238,83** | **1714,33** | |
| **Среднее значение за период:** | | **1636,93** | **62,67** | **66,85** | **220,47** | **1779,46** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Норма по СанПин | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Завтрак | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | |
| | | | 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) | 665,16 | 29,84 | 33,12 | 93,17 | 812,51 | |
| | 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) | 971,77 | 32,83 | 33,73 | 127,30 | 966,95 | |
| | | | | | | | |
| | Всего за 12 дней | 1350 | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | |
| | Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | 1636,93 | 62,67 | 66,85 | 220,47 | 1779,46 | |