

Утверждаю:

И.о. начальника управления образованием

/А.Г.Ткачев/

"19" 09 2022 год



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

**лето-осень**

**2022-2023г.**

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

2022г

*С. М. Голубович*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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 консервир. со сливочным маслом	62,5	1,93	2,22	3,58	42,26	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,40	25,66	2,73	299,31	210 (2017)
		5					
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>697,50</b>	<b>41,53</b>	<b>52,32</b>	<b>65,60</b>	<b>888,90</b>	
<b>Обед</b>	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	25,52	1,92	328,65	258(2017)
		150					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>35,24</b>	<b>36,26</b>	<b>107,14</b>	<b>895,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1557,50</b>	<b>76,77</b>	<b>88,58</b>	<b>172,74</b>	<b>1784,76</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

2022г

*С. М. Буртасова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
		60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680,00</b>	<b>39,11</b>	<b>39,34</b>	<b>127,64</b>	<b>1003,40</b>	
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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	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	
Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>935,4</b>	<b>32,12</b>	<b>30,10</b>	<b>119,91</b>	<b>891,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615,40</b>	<b>71,23</b>	<b>69,44</b>	<b>247,55</b>	<b>1894,56</b>	



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 3							
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Плов из курицы	100	21,28	13,08	43,83	381,67	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	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740,00</b>	<b>27,30</b>	<b>16,32</b>	<b>106,00</b>	<b>699,40</b>	
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	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>915,00</b>	<b>40,61</b>	<b>31,76</b>	<b>143,68</b>	<b>1104,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655,00</b>	<b>67,91</b>	<b>48,08</b>	<b>249,68</b>	<b>1803,98</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая вещность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>641,50</b>	<b>22,78</b>	<b>33,68</b>	<b>88,60</b>	<b>756,49</b>	
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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>1002,50</b>	<b>29,30</b>	<b>37,88</b>	<b>147,07</b>	<b>1054,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1644,00</b>	<b>52,08</b>	<b>71,56</b>	<b>235,67</b>	<b>1811,31</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

*С. М. Федоткина*  
 10 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		30					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610,40</b>	<b>50,97</b>	<b>49,94</b>	<b>111,69</b>	<b>1135,76</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	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	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1108,00</b>	<b>45,78</b>	<b>53,67</b>	<b>117,41</b>	<b>1157,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1718,40</b>	<b>96,75</b>	<b>103,61</b>	<b>229,10</b>	<b>2293,57</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

2022

*С. М. Гурьевичева*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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 жид. молоч. манная со слив.маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	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
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680,00</b>	<b>30,87</b>	<b>40,35</b>	<b>89,78</b>	<b>933,12</b>	
<b>Обед</b>	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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>812,5</b>	<b>27,59</b>	<b>40,61</b>	<b>106,27</b>	<b>907,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1492,50</b>	<b>58,46</b>	<b>80,96</b>	<b>196,05</b>	<b>1840,91</b>	



Утверждено  
 Директор *Л. М. Стефанюк*

2022г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
		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	
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>699,50</b>	<b>24,42</b>	<b>32,20</b>	<b>105,79</b>	<b>860,43</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Плов из курицы	100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>910,00</b>	<b>28,73</b>	<b>20,68</b>	<b>115,78</b>	<b>776,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1609,50</b>	<b>53,15</b>	<b>52,88</b>	<b>221,57</b>	<b>1636,90</b>	



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
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 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
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700,00</b>	<b>34,46</b>	<b>28,75</b>	<b>90,36</b>	<b>783,92</b>	
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	11,72	14,34	8,38	232,91	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	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>832,50</b>	<b>25,85</b>	<b>32,42</b>	<b>131,8</b>	<b>970,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1532,50</b>	<b>60,31</b>	<b>61,17</b>	<b>222,16</b>	<b>1754,00</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

2022г

*С. В. Торжмашева*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая плотность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(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
Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630,00</b>	<b>36,23</b>	<b>46,55</b>	<b>101,00</b>	<b>962,00</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	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	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>845,00</b>	<b>33,39</b>	<b>32,15</b>	<b>125,65</b>	<b>1032,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475,00</b>	<b>69,62</b>	<b>78,70</b>	<b>226,65</b>	<b>1994,21</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

2022г

*С. М. Тарунович*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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)
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущенным молоком	160	23,30	18,23	59,68	496,29	222(2017)
		20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570,00</b>	<b>41,72</b>	<b>40,39</b>	<b>124,77</b>	<b>1023,61</b>	
<b>Обед</b>	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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	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	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1045,40</b>	<b>43,78</b>	<b>35,09</b>	<b>144,43</b>	<b>1091,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615,40</b>	<b>85,50</b>	<b>75,48</b>	<b>269,20</b>	<b>2114,71</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1591,52</b>	<b>69,18</b>	<b>73,05</b>	<b>227,04</b>	<b>1892,89</b>	

	Норма по СанПиН					
		выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Завтрак		Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	664,89	34,94	37,98	101,12	904,70
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	700	77,00	79,00	335,00	2350
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	926,63	34,24	35,06	125,91	988,19
	Всего за 10 дней ( по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89