

Утверждаю:

И.о.начальника управления образованием

/А.Г.Ткачев/

"19" 2022 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2022-2023г.

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



Утверждено

Директор
 ИЗОУ СОШ №1

2022г

С.М. Горюнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
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 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	
Итого за завтрак		697,50	41,53	52,32	65,60	888,90	
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	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	
Итого за обед		860	35,30	36,26	107,02	894,66	
Итого за день		1557,50	76,83	88,58	172,62	1783,56	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

МБОУ СОШ № 1

2022г

А. М. Тортушкова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным 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	
Итого за завтрак		680	39,12	39,28	127,46	1002,20	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	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)	
Итого за обед		935,4	32,18	30,10	119,79	889,96	
Итого за день		1615,40	71,30	69,38	247,25	1892,16	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

МБОУ СОШ № 1

2022г

А. М. Погребинская

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	100	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)	
Итого за завтрак		740	27,53	17,37	111,03	714,58	
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)
		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	
Итого за обед		915	40,62	31,70	143,50	1103,38	
Итого за день		1655,00	68,15	49,07	254,53	1817,96	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор
МБОУ СОШ №1

А. М. Турсунова

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	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	
Итого за завтрак		641,50	22,78	33,68	88,60	756,49	
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 рубленный 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)	
Итого за обед		1003	29,30	37,88	147,07	1054,82	
Итого за день		1644,00	52,08	71,56	235,67	1811,31	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

2022г

А. А. Третьякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	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	
Итого за завтрак		610	50,97	49,94	111,69	1135,76	
Обед	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
Итого за обед		1108,00	45,78	53,67	117,41	1157,81	
Итого за день		1718,40	96,75	103,61	229,10	2293,57	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор

МБОУ СОШ №6

2022г

С.М. Погорелова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	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 топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		680	30,87	40,35	89,78	933,12	
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)
		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	
Итого за обед		812,5	27,59	40,61	106,27	907,79	
Итого за день		1492,50	58,46	80,96	196,05	1840,91	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Директор
" 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	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
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак		700	24,65	33,25	110,82	875,61	
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)
		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)	
Итого за обед		910	28,79	20,68	115,66	775,27	
Итого за день		1609,50	53,44	53,93	226,48	1650,88	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

Стороженко А. М. Стороженко
2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток 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)	
Итого за завтрак		700	34,47	28,69	90,18	782,72	
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	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 топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за обед		832,5	25,91	32,42	131,68	968,88	
Итого за день		1532,50	60,38	61,11	221,86	1751,60	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

А.М. Тюрин

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		630	36,23	46,55	101,00	962,00	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	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	
Итого за обед		845	33,39	32,15	125,65	1032,21	
Итого за день		1475,00	69,62	78,70	226,65	1994,21	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждено

И. М. Юрбуженева

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 10							
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)
	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)
Итого за завтрак		570	41,72	40,39	124,77	1023,61	
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)
		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	
Итого за обед		1045,4	43,79	35,03	144,25	1089,9	
Итого за день		1615,40	85,51	75,42	269,02	2113,51	
Среднее значение за период:		1591,52	69,25	73,23	227,92	1894,97	

	Норма по СанПин					
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	664,89	34,99	38,18	102,09	907,50
	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)	926,63	34,27	35,05	125,83	987,47
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,25	73,23	227,92	1894,97