

Утверждаю:
И.о.начальника управления образованием

А.Г.Ткачев/

" 19 " 2022 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2022-2023г.

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



М. М. Бобручанина
 директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево	клетчатка	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	19,20	34,20	3,63	398,95	210 (2017)
		6,6					
	Какао 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	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		811,60	49,23	62,57	78,59	1064,04	
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	24,41	24,81	378,73	258(2017)
		180					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за обед		960	37,38	35,81	123,18	917,63	
Итого за день		1771,60	86,61	98,38	201,77	1981,67	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
А.М. Тарутовичева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево дородная ценность	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		60	1,06	3,06	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	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	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за завтрак		756	40,59	37,08	131,47	990,83	
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)
		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	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	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1076,48	36,39	33,58	136,58	1007,87	
Итого за день		1832,48	76,98	70,66	268,05	1998,70	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
А.М. Тарбуновича

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
		180					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
Итого за завтрак		805	30,39	21,11	118,14	783,17	
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 с 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	
Итого за обед		1036	43,13	33,68	152,38	1177,58	
Итого за день		1841,00	73,52	54,79	270,52	1960,75	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Директор
А. М. Морозова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	103	2,98	2,54	5,66	57,37	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	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		719,40	24,92	37,02	97,05	827,26	
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)
		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	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	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		1124	30,86	42,91	158,96	1155,32	
Итого за день		1843,40	55,78	79,93	256,01	1982,58	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



тверждено

Директор

А. М. Лортушкова

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая плотность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		30					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,38	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	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		681	53,69	50,66	128,58	1258,68	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	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	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		1220	51,17	63,79	123,34	1295,70	
Итого за день		1901,48	104,86	114,45	251,92	2554,38	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

2022г

А. И. Скутаско

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево- ды			
Неделя 1								
День 6								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)	
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак		655,00	43,59	41,53	124,00	1042,82	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	6,3	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	12,90	10,50	16,93	217,50	234(2017)	
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(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	
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)		
Итого за обед		966,30	29,90	24,50	147,98	953,45		
Итого за день		1621,30	73,49	66,03	271,98	1996,27		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

А.А. Трутнева

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	Кофейный напиток 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	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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Итого за обед		949	29,90	45,77	123,62	1038,42	
Итого за день		1629,00	60,77	86,12	213,40	1971,54	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

А. М. Корженева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	11,06	12,29	7,92	214,09	278 (2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	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	
Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
Итого за завтрак		771	25,97	37,18	117,98	946,19	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Плов из курицы	100	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
		180					
	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	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1035	32,30	23,10	127,19	857,31	
Итого за день		1806,00	58,27	60,28	245,17	1803,50	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

2022г

С. М. Коржовичева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток 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	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		786	37,02	29,78	102,07	861,75	
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	11,72	14,34	8,38	232,91	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	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	
Итого за обед		954	27,43	34,96	139,63	1032,83	
Итого за день		1740,00	64,45	64,74	241,70	1894,58	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

А.М. Борунчишова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	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	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
Итого за завтрак		707	42,05	55,81	110,85	1112,92	
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	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	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		951	34,62	33,74	140,45	1101,83	
Итого за день		1658,00	76,67	89,55	251,30	2214,75	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
 Директор
А.М. Горюнов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 11							
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	200	29,77	23,30	76,26	634,14	222(2017)
	Какао на молоке	30	2,16	2,55	17,40	98,70	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	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		620	48,91	46,31	147,15	1194,36	
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)
	Гуляш из говядины	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	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
Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
Итого за обед		1136,48	43,97	36,32	145,59	1102,11	
Итого за день		1756,48	92,88	82,63	292,74	2296,47	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

И. М. Труфанова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	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	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		741	29,69	30,27	128,45	894,40	
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	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	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1089	36,83	33,23	142,03	1053,07	
Итого за день		1830,30	66,52	63,50	270,48	1947,47	

Среднее значение за период:		1769,25	74,23	77,59	252,92	2050,22
	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)	727,82	38,08	40,81	114,51	992,46
	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)	1041,44	36,16	36,78	138,41	1057,76
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1769,25	74,23	77,59	252,92	2050,22