

Утверждаю:
И.о.начальника управления образования

У.А.Г.Ткачев /

" 19 " 13 2022 год



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №11

Чемеригин В.А.

«19» 10 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



Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя I День I	блюда						
	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)
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	180	15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)
		6					
	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 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 каргофелем и овощами)	50	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)
		180					
	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	28,54	35,16	106,99	776,58	
Итого за день		1461,00	53,18	68,97	191,81	1506,06	

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птлицы с соусом сметанным	100 20	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180 6,0	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
	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
Итого за завтрак		676	28,12	18,05	106,73	704,90	
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 10	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
	Гуляш из говядины	50 50	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180 6,48	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	84,80	389(2017)
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	96,04	ПК
						57,00	ПК
Итого за день		916,48	32,25	30,84	116,72	862,36	
		1592,48	60,37	48,89	223,45	1567,26	

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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)	
	Плов из курицы	100 180	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)	
	Чай с сахаром	200 15	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
Завтрак	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	29,88	18,01	132,25	637,44		
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 6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100 50	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017) 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	33,83	62,92	109,81	857,88		
Итого за день		1631,00	63,71	80,93	242,06	1495,32		

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



Директор

И. Черныш

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1 День 4	блюда							
		Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	133(2017)
		Рыба запеченная	80	7,81	11,60	9,67	174,00	233(2017)
		под молочным соусом(скумбрия)	20					328(2017)
Завтрак	Картфельное пюре со слив. маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)	
		9						
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
Итого за завтрак	Чай с лимоном	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
		796,00	16,87	15,82	98,46	594,61		
		100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК	
		250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)	
Обед	Икра кабачковая промышленная	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)	
		30					331(2017)	
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
		9						
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
Итого за обед	Борщ с картофелем со сметаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		
		929	25,57	35,76	133,87	960,49		
Итого за день	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		
		929	25,57	35,76	133,87	960,49		
Итого за обед	Компот из сухофруктов	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за день	Хлеб пшеничный йодированный	1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		
		929	25,57	35,76	133,87	960,49		
Итого за день	Хлеб ржаной	1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		
		929	25,57	35,76	133,87	960,49		

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



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Вес блюда	Энергетическая ценность	рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5	Икра свекольная	2,20	7,00	11,30	100	119,00	75(2017)
	Бефстроганов	15,20	23,10	5,12	50 50	290,00	250(2017)
Завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	6,48	5,88	39,36	180	236,16	203(2017)
		0,100	0,00	13,76	9	55,13	375,376 2017
		1,38	0,23	15,00	25	60,03	ПК
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	1,25	0,28	11,25	25	47,50	ПК
	Хлеб ржаной	26,61	36,49	95,79	654,00	807,82	
Обед	Рассольник ленинградский	2,02	5,09	11,98	250	107,25	96(2017)
	Птица отварная	32,12	2,38	1,12	100	154,75	288(2017)
	Рагу из овощей	3,30	8,04	16,34	180	122,94	143(2017)
	Груши свежие	0,48	0,36	12,36	150	56,40	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	1,00	0,00	20,20	200	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	1,65	0,27	18,00	30	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	1,50	0,33	13,50	30	57,00	ПК
	Зефир	0,20	0,00	32,00	40	129,02	ПК
Итого за обед	42,27	16,47	125,50	980	784,19		
Итого за день	68,88	52,96	221,29	1634,00	1592,01		

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества			Углево- ды	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Белки	Жиры	Углево- ды			
Неделя 2 День 6	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	4,80	4,00	0,30			56,60	209(2017)	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	5,31	5,71	25,31			174,31	181(2017)	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90			81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00			96,04	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70			70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак		680,00	18,95	25,17	80,34		616,45		
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			11,25	ПК	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	15,62	23,50	2,88			286,00	299(2017)	
		180	6,48	5,88	39,36			236,16	203(2017)	
Итого за обед	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88			114,60	342(2017)	
	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	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70			70,50	338(2017)	
	Итого за обед		1059	27,23	43,62	128,14		1013,79		
Итого за день		1739,00	46,18	68,79	208,48		1630,24			

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 7							
		Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)	
		20					331(2017)	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Итого за завтрак		711	17,49	18,18	118,32	693,43	
	Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
250			1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)	
Борщ с капустой картофелем со сметаной		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
Плов из курицы		100	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)	
		180						
Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Хлеб ржаной		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Пирожок с джемом		60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
Яблоко свежее		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за обед		1090	32,91	21,40	156,26	798,58		
Итого за день		1801,00	50,40	39,58	274,58	1492,01		

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			
Неделя 2 День 8	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)	
Завтрак	Мясо тушеное(говядина)	50						
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		6,0						
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
	Хлеб ржаной	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
	Зефир	681	24,76	23,74	109,61	733,44		
Обед	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
		250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)	
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)	
		180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)	
		9						
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
		150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
		1054	24,59	19,47	131,58	800,66		
Итого за день		1735,00	49,35	43,21	241,19	1534,10		

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

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
			блюда	Белки	Жиры			
Неделя 2 День 9								
	Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)	
Завтрак	Рагу из овощей	180	3,30	8,04	15,13	113,83	143(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
		7						
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
Итого за завтрак	Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
		587,00	39,43	12,48	93,11	606,25		
Обед	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)	
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Котлеты особые (из говядины)	100					269(2017)	
	с соусом сметанным с томатом	30	13,44	17,42	14,01	268,13	331(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)	
		6,0						
Итого за обед	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
Итого за день		1076	29,94	35,01	130,08	959,34		
		1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59		



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



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	блюда						
		5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)
		10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
		200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)
		30					
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
		20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
		600	36,87	24,09	67,39	695,76	
Итого за завтрак	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	11,25	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
Обед	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
		6,48					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за обед		946,48	33,18	31,08	158,48	1045,17	
Итого за день		1546,48	70,05	55,17	225,87	1740,93	

	Норма по СанПиН				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Б	Ж	У	
	Завтрак							
	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)	661,86		27,81	21,88	95,93	674,22	
	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)	989,77		30,98	31,93	130,69	890,48	
	Всего за 12 дней	1350		54,00	55,20	229,80	1632,00	
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63		58,79	53,80	226,62	1564,69	