

Утверждаю:
И.о.начальника управления образованием
/А.Г.Ткачев/

Утверждаю:

Директор МБОУООШ №111

Чемеригин В.А.

« 19 » 2022 ГОД

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень,

2022-2023г.

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



В.Н. Червоник

Директор

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			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 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
Итого за завтрак	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
		697,50	41,53	52,32	65,60	888,90	
	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					
Обед	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
		860	35,24	36,26	107,14	895,86	
	Итого за обед	1557,50	76,77	88,58	172,74	1784,76	
	Итого за день						

Возрастная категория: 7-11 лет

В.А. Зверев



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеб.		
Неделя 1							
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
Итого за завтрак	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 топленное молочно	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		680,00	39,11	39,34	127,64	1003,40	
	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
Обед		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)
Итого за обед	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)
		935,4	32,12	30,10	119,91	891,16	
Итого за день		1615,40	71,23	69,44	247,55	1894,56	

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

Директор



А.А. Черныш

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеб.	ккал	
Неделя 1 День 3							
	Нарезка из белокачанной 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)
Завтрак		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	740,00	27,30	16,32	106,00	699,40	
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	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	352(2017)
		80					
	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	40	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
		915,00	40,61	31,76	143,68	1104,58	
	Итого за день	1655,00	67,91	48,08	249,68	1803,98	

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



Директор

А. В. Черныш

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			N рецептуры
Неделя 1			Белки	Жиры	Углево	ккал	кДж	г	
День 4									
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40			34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупбрия)	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)
	Чай с лимоном	7,5							
Обед		200	0,13	0,02	15,20			62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	7							
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32			93,52	ПК
		25	1,40	0,27	12,35			57,47	ПК
	Итого за завтрак	641,50	22,78	33,68	88,60			756,49	
	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20			54,00	ПК
	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75			93,60	83(2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34			20,50	ПК
	Шницель натуральный рубленый	100	15,00	17,74	17,16			286,88	268(2017)
	с соусом сметанным с томатом	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	812,5	27,59	40,61	106,27	907,79
Итого за день	1492,50	58,46	80,96	196,05	1401840,91

Итого за день	1492,50	58,46	80,96	196,05	184091
---------------	---------	-------	-------	--------	--------

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

Учендерген

2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево			
Неделя 2 День 7	Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
		Тефтели из говядины	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
		с соусом сметанным с томатом	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)
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
Итого за завтрак			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
			699,50	24,42	32,20	105,79	860,43	
Обед		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
Итого за обед		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)
			910,00	28,73	20,68	115,78	776,47	

Итого за обел

Итого за день	1609,50	53,15	52,88	221,57	1636,90
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор
А. Захаров



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		N рецептуры
День 8			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
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)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	Кофейный напиток на молоке	5,0					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Груши свежие	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		700,00	34,46	28,75	90,36	783,92	
	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
Обед	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)
	Компот из сухофруктов	7,5					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье тошненное молочко	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		832,50	25,85	32,42	131,8	970,08	

Итого за день

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

1475,00 69,62 78,70 226,65 1994,21

Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	
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 (запеченный)	160	23,30	18,23	59,68	496,29		222(2017)
	со сгущенным молоком	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
Итого за завтрак	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40		338(2017)
		570,00	41,72	40,39	124,77	1023,61		
	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20		71 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20		84(2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50		ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00		260(2017)
Обед		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
Итого за обед	Йогурт 2,5%фас. 0.2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00		ПК
		1045,40	43,78	35,09	144,43	1091,1		
		1615,40	85,50	75,48	269,20	2114,71		
Итого за день	Среднее значение за период:	1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89		

	Норма по СанПиН	Выход блюда	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	34,94	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
	фактически обед (СРЕДНЕЕ)	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
	фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,18	73,05	227,04	1892,89

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 12
(двенадцать) листов
Директор МБОУООШ № 11
В.А. Чемеригин

