



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 11
/В. А. Чемеригин/
"20" 09 2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ
РАЙОН**

лето-осень

2024-2025г.

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

В.А. Чернышова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры			
Неделя I							
День I							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
	Горошек консервир. со сливочным маслом	60,0	1,70	0,10	3,50	22,10	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210 (2017)
		5					
	Какао 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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Итого за завтрак		515,00	20,42	30,06	75,84	645,64
Обед	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)	50	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)
		150					
	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	20	1,10	0,22	9,00	38,00	ПК
	Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		735	24,49	30,87	98,05	698,95	
Итого за день		1250,00	44,91	60,93	173,89	1344,59	

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



Директор
 Утверждено
 20.09.2017 г.
 В.А. Чижов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества*			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
	Коглеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90 20	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017) 330(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150 5,0	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(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	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Печенье топленое молочно	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак		590,00	25,13	16,67	97,06	642,14	
	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 10	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
	Гуляш из говядины	50 50	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150 5,4	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед		765,4	28,195	28,3	90,35	725,84	
Итого за день		1355,40	53,33	44,97	187,41	1367,98	

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

Директор

Утверждено

В.А. Чернышова

№ 001/001/2017 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры				
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)	
	Плов из курицы	100	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)	
		150						
	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
			15					
	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
Зефир		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		605,00	25,71	13,53	112,38	536,37		
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	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
		5,0						
	Печень по-строгановски со сметанным соусом		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
			50					332 (2017)
	Кисель из яблок свежих		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
Хлеб пшеничный йодированный		40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
Хлеб ржаной		20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
Итого за обед		825,00	31,60	25,52	100,88	794,93		
Итого за день		1430,00	57,31	39,05	213,26	1331,30		

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

Директор
 Утверждено

Д.А. Сидорова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 4	Кукуруза отварная	60,0	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупмбрия)	70	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	20	3,08	2,33	19,13	109,73	328(2017)
	Чай с лимоном	7,5					128(2017)
Завтрак		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	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
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		704,50	14,12	13,97	83,59	510,38	
	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)
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30					331(2017)
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Компот из сухофруктов	7,5	0,66	0,09	32,01	132,80	349(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
Итого за обед		797,50	23,53	30,88	115,82	837,72	
Итого за день		1502,00	37,65	44,85	199,41	1348,10	

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

Директор

Утверждено

" 09 " 09 2017 г. *В.А. Сиверский*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Бефстроганов	50	13,68	20,79	4,61	261,00	250(2017)
		40					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	Чай с сахаром	7,5					
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15					
	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
Итого за завтрак		562,50	22,60	30,29	81,21	670,35	
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28	288(2017)
	Рагу из овощей	150	2,75	6,70	13,62	102,45	143(2017)
Обед	Груши свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	
Итого за обед		870,00	37,17	13,91	112,11	697,87	
Итого за день		1432,50	59,77	44,20	193,32	1368,22	

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



Утверждено
 Директор
 В.А. Семыкина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)	
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)	
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	150	3,98	4,28	18,98	130,73	181(2017)	
		15						
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00	72,00	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
	Итого за завтрак		605,00	14,75	22,54	68,02	512,83	
		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)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным		90	14,06	21,15	2,59	257,40	299(2017)	
		9						
Обед	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)	
		7,5						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(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	
Итого за обед	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50		
		916,5	23,715	36,4	110,66	866,77		
Итого за день		1521,50	38,47	58,94	178,68	1379,60		

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

Директор

"09" 09 2017

Утверждено

М.П. 0033/003

2017

О.А. Часкертен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 День 7	Нарезка из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	0,05	36,24	45(2017)
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90 20	8,13	9,01	10,72	157,00	278(2017) 331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150 7,5	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
	Чай с лимоном	200 7	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
Завтрак	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
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
	Итого за завтрак	614,50	14,41	13,69	96,86	574,24	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200 10	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
	Плов из курицы	100 150	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Напиток из плодов шиповника	200	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	60 150	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за день		970,00	29,59	19,16	150,99	761,53	
Итого за день		1584,50	44,00	32,85	247,85	1335,77	

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

Директор

Утверждено

" 09 " 20 2017 г. *В.В. Черныш*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры		
Неделя 2 День 8	Нарезка из свежих помидор	60	0,66	0,12	2,28	71 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	13,68	15,64	2,30	256(2017)
		40				
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39
		5,0				303(2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02
	Итого за завтрак		585,00	21,31	21,14	95,48
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0,42	0,06	1,14	7,20
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,00	0,60	23,70	112,20
		7,5				128(2017)
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за день		912,50	22,14	18,66	115,23	722,86
		1497,50	43,45	39,80	210,71	1366,99

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

Директор

Утверждено

" 02.09.2017 г.

Ю.Н. Васильев

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2 День 10	Завтрак	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)
		10	2,32	2,95	0,00	36,00	15 (2017)
		150	22,27	15,40	0,66	392,44	222(2017)
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
		15	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		20	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		150	26,43	22,76	41,19	635,09	
		60	0,66	0,12	2,28	13,20	71 (2017)
		200	2,85	4,09	11,33	102,20	84(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
Обед	Обед	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)
		150	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		5,4	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
		200	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		805,40	29,24	28,65	136,19	921,06	
		1375,40	55,67	51,41	177,38	1556,15	
		1441,08	49,53	45,68	197,91	1376,10	
		Среднее значение за период:					

	Норма по СанПиН	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
			Б	Ж	У	
	Завтрак	500	77,00	79,00	335,00	2350,00
	Итого за день по СанПиН завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	534,35	22,03	19,55	83,71	592,66
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН обед 35 %	700	77,00	79,00	335,00	2350
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	852,23	26,95	27,65	117,25	822,50
	Всего за 10 дней (по СанПиН)	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1386,58	49,53	45,68	197,91	1376,10