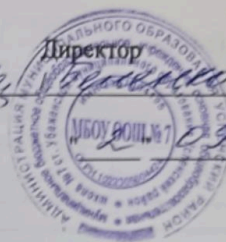


Утверждаю:

Директор
Железко С.М.



2024г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2024-2025 год

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

А.И. Пешенко С.И.
 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	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)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	180 6	15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)	
	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 свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98 (2017)	
	Мясо духовое (с картофелем 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		865,00	28,44	35,16	107,19	778,58		
Итого за день		1461,00	53,08	68,97	192,01	1508,06		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 Утверждено
 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 1	блюда									
День 2	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)			
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	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		
		Печенье топленное молочко	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК		
		Итого за завтрак	676,00	28,10	18,15	107,03	706,90			
		Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
				Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
				Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
				50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
50										
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180			10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)		
6,48										
Сок яблочный промышленный	200			1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)		
Хлеб пшеничный йодированный	40			2,20	0,36	24,00	96,04	ПК		
Хлеб ржаной	30			1,50	0,33	13,50	57,00	ПК		
Итого за обед	916,48	32,15	30,84	116,92	864,36					
Итого за день	1592,48	60,25	48,99	223,95	1571,26					

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 [Подпись]
 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3	Блюда	Блюда						
		Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК(2017)
Завтрак	Блюда	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	685,00	29,48	16,26	130,26	612,14	ПК
		Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
Обед	Блюда	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
		Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	330(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	36,00	24,00	96,04	352(2017)
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за обед	946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	ПК		
Итого за день	1631,00	63,29	79,28	240,37	1472,02	ПК		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 [Подпись]
 2024г.
 Утверждено
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
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(скупмбрия)	20					328(2017)
		Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
Завтрак	Чай с лимоном		9					
			200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный		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
Обед	Икра кабачковая промышленная		250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
			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)
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
			20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
			929,00	25,57	35,76	133,87	960,49	
Итого за обед		1725,00	42,44	51,58	232,33	1555,10		
Итого за день								

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 [Подпись]
 2024г

Утверждено
 [Подпись]

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

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
	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)	
	Запеканка из творога	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
	со стуженым молоком	20	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
	Итого за завтрак		595,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
Итого за обед	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	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	1,65	0,27	18,00	72,03	330(2017)	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	ПК	
	Итого за обед		946,30	27,08	22,26	140,32	867,46	
	Итого за день		1541,30	69,28	42,32	194,71	1428,65	

Директор
 [Подпись]
 Утверждено
 [Подпись]
 2024 г.
 [Подпись]

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 [Подпись]
 09.09.2024г.
 Утверждено

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7	блюда	блюда						
	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	4,80	4,00	0,30	56,60	209(2017)
		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-цпшпшт 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						
		9	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
	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		1059,00	27,23	43,62	128,14	1013,79		
Итого за день		1739,00	46,18	68,79	208,48	1630,24		

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор
 [Подпись]
 2024г.
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Н.вещность		
Неделя 2 День 8	блюда	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Тертеля из говядины	100	8,87	9,83	11,69	171,27	278(2017)
		с соусом сметанным с томатом	20					331(2017)
		Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	128(2017)
		Чай с лимоном	9					
			200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
			7					
			30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
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	711,00	17,09	16,43	116,33	668,13	71(2017)	
	Итого за завтрак	100	0,70	0,10	1,90	12,00		
	Нарезка из свежего огурца	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						
		200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)	
	Напиток из плодов шиповника	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
	Хлеб ржаной	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК	
	Пирожок с джемом	150	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
	Яблоко свежее	1090,00	32,81	21,40	156,46	800,58		
	Итого за обед	1801,00	49,90	37,83	272,79	1468,71		
Итого за день								

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

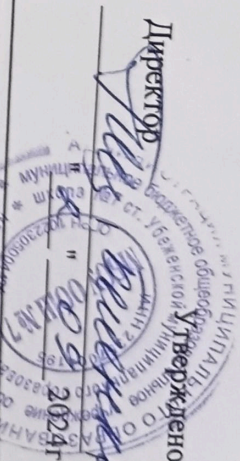


Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9	Блюда							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор							
		100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)	
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)	
		50						
		180						
		6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК	
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
		40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак	Нарезка из свежето огурца	681,00	24,74	23,84	109,91	735,44		
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
		250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)	
		105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)	
		180						
		9	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)	
		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	ПК	
Итого за обед		1054,00	24,49	19,47	131,78	802,66	338(2017)	
		1735,00	49,23	43,31	241,69	1538,10		

2024г.

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



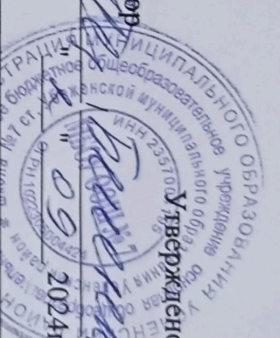
Утверждено

Handwritten signature

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Неделя 2	блюда	блюда								
День 10	Завтрак	Птица отварная	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)		
		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)		
		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК		
		Пирожок с джемом	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК		
		Итого за завтрак	587,00	39,43	12,48	93,11	606,25			
		Обед	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	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) с соусом сметанным с томатом	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)
					30					331(2017)
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180			4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)		
	6,0									
Сок яблочный промывленный	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 обед	1076,00	29,94	35,01	130,08	959,34					
Итого за день	1663,00	69,37	47,49	223,19	1565,59					

Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор



Утверждено
 09.2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 11	блюда								
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14(2017)	
		Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15(2017)	
		Пудинг из творога (запечённый) со стуженым молоком	200	32,83	16,85	29,80	467,21	222(2017)	
			30						
		Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376(2017)
				15					
		Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
				Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	600,00			36,87	24,09	67,39	695,76		
Нарезка из свежих помидор	100			1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)	
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной			250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
Обед	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК		
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)		
		50							
		Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)	
		Компот из свежих яблок	6,48	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
		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	33,16	31,18	158,78	1047,17	
Итого за день		1546,48	70,03	55,27	226,17	1742,93			

Директор
 Утверждено
 2024г
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
День 12	Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)
			20					330(2017)
		Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
			6,3					
		Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
			15					
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
		Итого за завтрак		681,30	27,52	14,85	107,91	684,53
Обед	Обед	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
			9					
		Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
			50					330 (2017)
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК
		Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		1069,00	34,28	29,11	130,78	961,21		
Итого за день		1750,30	61,80	43,96	238,69	1645,74		
Среднее значение за период:		1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87		

	Норма по СанПин	Пищевые вещества			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	Завтрак					
	Итого за день по СанПин	90,00	92,00	383,00	2720,00	
	завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	661,86	27,71	21,45	95,48	
	Обед:					
	Итого за день по СанПин	90,00	92,00	383,00	2720	
	обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	989,77	30,94	31,94	130,83	
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1651,63	58,64	53,40	226,31	1559,87