

*Утверждаю*  
*директор*  
*МБОУСОШ №10*  
*Берева М.И.*

Утверждаю:  
Начальник управления образованием  
" " 2024 ГОДА  
/А.Г.Ткачев/



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ**

**12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2024-2025г.

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



Утверждено

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	блюда							
Понедельник								
<b>Завтрак</b>	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		15,24	21,60	3,96	270,60	210 (2017)
		6						
<b>Итого за завтрак</b>	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
	Яблоко свежее	100		0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		<b>656,00</b>		<b>25,04</b>	<b>34,41</b>	<b>67,52</b>	<b>670,96</b>	
<b>Обед</b>	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)	100		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)
<b>Итого за обед</b>	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	25		0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
<b>Итого за день</b>			<b>915,00</b>	<b>28,44</b>	<b>35,16</b>	<b>107,19</b>	<b>778,58</b>	
			<b>1571,00</b>	<b>53,48</b>	<b>69,57</b>	<b>174,71</b>	<b>1449,54</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

утверждено

2024г



*С.В. Сидорова*

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Вторник	блюда						
Завтрак	Нарезка из свежих помидор Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)	
		100	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017)	
		20					330(2017)	
		200	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)	
		6,0						
		200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Кондитерское изделие в ассортименте	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК	
		25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
		696,00	28,10	18,15	107,03	706,90		
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
		250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)	
Обед	Нарезка из свежего огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		60						
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		200	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)	
		6,48						
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК	
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
		946,48	32,15	30,84	116,92	864,36		
Итого за день		1642,48	60,25	48,99	223,95	1571,26		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор  
  
 2024



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя Среда	блюда	блюда					
		100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
Завтрак	Нарезка из белокочанной капусты	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
		180					
		200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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
		637,00	29,28	16,26	98,26	483,12	
		100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
		180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
Обед	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	6,0					
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		50					330 (2017)
		200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)
		40	2,20	36,00	24,00	96,04	ПК
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		946,00	33,81	63,02	110,11	859,88	
		1583,00	63,09	79,28	208,37	1343,00	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	блюда						
		Четверг					
Завтрак	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)
	Картофельное пюре со слив. 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					
Итого за 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
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		<b>746,00</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,61</b>	
		100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
Обед	Икра кабачковая промышленная						
	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
	со сметаной	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	331(2017)
		9					203(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед	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
		<b>929,00</b>	<b>25,57</b>	<b>35,76</b>	<b>133,87</b>	<b>960,49</b>	
Итого за день		<b>1675,00</b>	<b>42,44</b>	<b>51,58</b>	<b>232,33</b>	<b>1555,10</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I	Пятница	блюда					
Завтрак	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
		60	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
		50					
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
		9					
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	ПК
		7					
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
Обед	Хлеб ржаной	656,00	26,61	36,49	95,79	807,82	
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
		180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)
		100	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		890,00	42,07	16,47	93,50	655,17	
		1546,00	68,68	52,96	189,29	1462,99	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



утверждено

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя I Суббота	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)	
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	36,70	8,20	5,10	240,80	223(2017)	
		Чай с сахаром	200	1,42	1,00	11,04	58,84	ПК	
			7	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		Хлеб пшеничный йодированный	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
		Яблоко свежее	100	0,48	0,48	12,36	56,40	338(2017)	
		Итого за завтрак		567,00	42,20	20,06	54,39	561,19	
			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 прилущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)		
		6,3							
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	13,03	10,99	18,69	225,00	234(2017)		
	Хлеб пшеничный йодированный	50					330(2017)		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК		
	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	344(2017)		
Итого за обед		946,30	27,08	22,26	140,32	867,46			
Итого за день		1513,30	69,28	42,32	194,71	1428,65			

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

Утверждено  
 2024г



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	блюда	блюда						
Понедельник	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	20	1,32	1,35	15,90		81,00	ПК
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00		96,04	ПК
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70		70,50	338(2017)
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630,00</b>	<b>18,95</b>	<b>25,17</b>	<b>80,34</b>		<b>616,45</b>	
	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00		90,00	ПК
Обед	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)
	Компот из свежих яблок	180	6,48	5,88	39,36		236,16	203(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	9	0,16	0,16	27,88		114,60	342(2017)
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00		72,03	ПК
		20	1,00	0,22	9,00		38,00	ПК
	<b>Итого за обед</b>	<b>909,00</b>	<b>26,63</b>	<b>43,02</b>	<b>113,44</b>		<b>943,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1539,00</b>	<b>45,58</b>	<b>68,19</b>	<b>193,78</b>		<b>1559,74</b>	



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
<b>Неделя 2</b>	блюда							
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)	
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	8,87	9,83	11,69	171,27	278 (2017)	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,70	2,80	22,96	131,68	331(2017)	
	Чай с лимоном	9					128(2017)	
		200	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>	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	
		671,00	16,89	16,43	84,33	539,11		
	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)	
<b>Обед</b>	Плов из курицы	10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
		100	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)	
	Напиток из плодов шиповника	180						
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)	
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
<b>Итого за обед</b>	Яблоко свежее	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК	
		100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
		980,00	31,11	19,70	117,56	615,18		
<b>Итого за день</b>		1651,00	48,00	36,13	201,89	1154,29		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 среда	блюда							
		Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)
		Мясо тушеное(говядина)	60 50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	4,02	4,36	26,40	158,89	303(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	25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
		Кондитерские изделия в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
Итого за завтрак		691,00	24,74	23,84	109,91	735,44		
Обед	Картофельное пюре со сливочным маслом	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
		Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
		Компот из сухофруктов	180	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	9	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед		904,00	24,01	18,99	120,02	57,00	ПК	
Итого за день		1595,00	48,75	42,83	229,93	746,26	1481,70	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 четверг	блюда						
	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)
	Хлеб пшеничный йодированный	7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,20	0,36	24,00	96,04	ПК
Итого за завтрак	Кондитерские изделия в ассортименте	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
	Икра свекольная	587,00	39,43	12,48	93,11	606,25	
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
	Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
Обед	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	100	13,44	17,42	14,01	268,13	269(2017)
	Сок яблочный промышленный	30					331(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	180	4,18	4,24	24,77	153,73	303(2017)
	Хлеб ржаной	6,0	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
		926,00	29,46	34,53	118,32	902,94	
Итого за день		1513,00	68,89	47,01	211,43	1509,19	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества		Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя2 пятница	блюда								
	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,63	0,07		33,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	10	2,32	2,95	0,00		36,00	15 (2017)	
Завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сгущённым молоком	200	32,83	16,85	29,80		467,21	222(2017)	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,00			55,13	375,376 (2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	7	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
	Яблоко свежее	20	0,48	0,48	11,76		56,40	338(2017)	
Итого за завтрак		577,00	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)	
	Гуляш из говядины	10	0,13	1,00	0,17		11,25	ПК	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	60	14,55	16,79	2,89		221,00	260(2017)	
Обед	Компот из свежих яблок	180	10,31	7,31	46,37		292,52	302(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	6,48	0,16	0,16	27,88		114,60	342(2017)	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00		72,03	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50		57,00	ПК	
	Кондитерские изделия в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00		129,02	ПК	
Итого за обед		956,48	33,16	31,18	158,78		1047,17		
	<b>Итого за день</b>	<b>1533,48</b>	<b>70,03</b>	<b>55,27</b>	<b>226,17</b>		<b>1742,93</b>		

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

2024г



Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2</b> суббота	блюда							
		Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100 20	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)
<b>Завтрак</b>	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
		200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)	
		15	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>	Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК	
		30						
		681,30	27,52	14,85	107,91	684,53		
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца Рассольник Ленинградский Макаронные изделия отварные со сливочным маслом Печень по-строгановски с соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Яблоко свежее	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)	
		180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)	
		9						
		100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)	
		50						
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	330 (2017)	
		30	2,37	0,30	14,49	70,14	349(2017) ПК	
30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК			
100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)			
<b>Итого за обед</b>		1049,00	34,28	29,11	130,78	961,21		
<b>Итого за день</b>		1730,30	61,80	43,96	238,69	1645,74		
	<b>Среднее значение за период:</b>	1591,05	58,36	53,17	210,44	1492,01		

Норма по СанПиН			Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	завтрак 25 %					
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>649,61</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
	обед 35 %					
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>941,44</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1591,05</b>	<b>58,36</b>	<b>53,17</b>	<b>210,44</b>	<b>1492,01</b>