

Утверждаю:

Начальник управления образованием

_____ / А.Г. Ткачев /

" "

2024 ГОД



Утверждаю
Морусович
Ткач А.А.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2024-2025г.

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес			Пищевые вещества:			N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность		
Неделя 1 День 1	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)	
Завтрак	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)	
	Итого за завтрак	656,00	25,04	34,41	67,52	670,96		
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 картофелем и овощами)	100 180	21,67	24,16	20,38	311,10	258(2017)	
	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	
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
Итого за обед	915	28,54	35,16	106,99	776,58			
Итого за день	1571,00	53,58	69,57	174,51	1447,54			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено
 2024г.
 Директор
 [Подпись]



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			N рецептуры		
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углево- ды	
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	20,00	70 (2017)	
	Котлеты рубленые из птлицы с соусом сметанным	100	17,69	5,82	189,72	294(2017)	
		20				330(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	200	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
	Кофейный напиток с молоком	6,0					
	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	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
		696	28,12	18,05	106,73	704,90	
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
Обед	Гуляш из говядины	60	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
		200	10,31	7,31	46,37	292,52	302(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	6,48					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Итого за обед	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
		946,48	32,25	30,84	116,72	862,36	
Итого за день		1642,48	60,37	48,89	223,45	1567,26	

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углево ды	рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 3	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,03	257,56	291(2017)
		180					
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	7					
		30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за завтрак		637	29,68	18,01	100,25	508,42	
	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	4,02	4,36	26,40	158,89	303(2017)
Обед	Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		50					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
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
		946	33,83	62,92	109,81	857,88	
Итого за день		1583,00	63,51	80,93	210,06	1366,30	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор
А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Углево ды	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры				
Неделя 1 День 4	Кукуруза отварная	100,0		2,00	0,33		10,17	52,17	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	80		7,81	11,60		9,67	174,00	233(2017)
		20							328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180		3,70	2,80		22,96	131,68	128(2017)
Завтрак	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	20		1,00	0,22		9,00	38,00	ПК
Итого за завтрак	Яблоко свежее	100		0,60	0,60		14,70	70,50	338(2017)
		746,00		16,87	15,82		98,46	594,61	
	Икра кабачковая промышленная	100		0,00	7,00		7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	250		2,03	5,02		13,44	117,00	83(2017)
		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)
		30							331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180		6,48	5,88		39,36	236,16	203(2017)
		9							
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09		32,01	132,80	349(2017)
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
Итого за обед		929		25,57	35,76		133,87	960,49	
Итого за день		1675,00		42,44	51,58		232,33	1555,10	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00	75(2017)
	Бефстроганов	60	15,20	23,10	5,12	290,00	250(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	50					
Завтрак	Чай с сахаром	180	6,48	5,88	39,36	236,16	203(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,100	0,00	13,76	55,13	375,376 2017
	Хлеб ржаной	7	1,38	0,23	15,00	60,03	ПК
Итого за завтрак		25	1,25	0,28	11,25	47,50	ПК
	Рассольник ленинградский	656,00	26,61	36,49	95,79	807,82	
	Птица отварная	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
Обед	Рагу из овощей	100	32,12	2,38	1,12	154,75	288(2017)
	Груши свежие	180	3,30	8,04	16,34	122,94	143(2017)
	Сок яблочный промышленный	100	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00	72,03	ПК
Итого за обед		30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
	Итого за день	890	42,07	16,47	93,50	655,17	
		1546,00	68,68	52,96	189,29	1462,99	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

С.В. Давыдов М.М.

Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества			N рецептуры		
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углево-ды	
Неделя I	блюда						
День 6							
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)
	Запеканка из творога со стуженым 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 припущенный 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
Компот из яблок и слив	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК	
Итого за обед		200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)
Итого за день		946,30	27,08	22,26	140,32	867,46	
		1513,30	69,28	42,32	194,71	1428,65	



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



Прием пищи	Наименование	Вес					Пищевые вещества					рецептуры	
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды		Белки	Жиры	Углево ды				
Неделя 2 День 7	блюда												
		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	100	0,60	0,60	14,70					70,50	338(2017)			
Итого за завтрак		630,00	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		
		100	15,62	23,50	2,88					286,00	299(2017)		
		10											
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,48	5,88	39,36					236,16	203(2017)		
	Компот из свежих яблок	9											
Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	27,88					114,60	342(2017)			
Хлеб ржаной	30	1,65	0,27	18,00					72,03	ПК			
	20	1,00	0,22	9,00					38,00	ПК			
Итого за обед		909	26,63	43,02	113,44					943,29			
Итого за день		1539,00	45,58	68,19	193,78					1559,74			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

Л. М. М.

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8	блюда					
Завтрак	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	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)
		9					
	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
		671	17,29	18,18	86,32	564,41	
Итого за завтрак	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
	Плов из курицы	100	25,22	12,52	51,04	257,56	291(2017)
Обед		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
	Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		980	31,21	19,70	117,36	613,18	
Итого за день		1651,00	48,50	37,88	203,68	1177,59	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			рецептуры		
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 2	День 9	Нарезка из соленых помидор	100	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
		Мясо тушеное(говядина)	60 50	17,38	2,56	225,00	256(2017)	
Завтрак		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180 6,0	4,36	26,40	158,89	303(2017)	
		Какао с молоком	200	1,32	15,90	81,00	ПК	
		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	18,00	72,03	ПК	
		Хлеб ржаной	25	1,25	11,25	47,50	ПК	
		Кондитерские изделия в ассортименте	40	0,20	32,00	129,02	ПК	
Итого за завтрак		691	24,76	109,61	733,44			
Обед		Нарезка из соленого огурца	100	0,80	1,70	10,00	70 (2017)	
		Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	17,45	118,25	103(2017)	
		Шницель рыбный натуральный	105	13,21	8,72	219,54	235(2017)	
		Картофельное пюре со сливочным маслом	180 9	3,60	0,72	28,44	134,64	128(2017)
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
Итого за обед		Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	18,00	72,03	ПК	
		Хлеб ржаной	30	1,50	0,33	13,50	57,00	ПК
Итого за день		904	24,11	119,82	744,26			
		1595,00	48,87	229,43	1477,70			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено
Директор

Ирина А. М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда		Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя 2 День 10	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)
Завтрак		7						
	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	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 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
Итого за обед		926		29,46	34,53	118,32	902,94	
Итого за день		1513,00		68,89	47,01	211,43	1509,19	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества				рецептуры	
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Белки	Жиры	Углево ды	Углево ды		
Неделя 2	День 11										
		Завтрак	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)
			Пудинг из творога (запеченный) со стуженым молоком	200	32,83	16,85	29,80			467,21	222(2017)
			Чай с сахаром	200	0,100	0,00	13,76			55,13	375,376 (2017)
			Хлеб пшеничный йодированный	7	1,10	0,18	12,00			48,02	ПК
			Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,76			56,40	338(2017)
Итого за завтрак			Нарезка из соленых помидор	577	36,87	24,09	67,39			695,76	
			Борщ с фасолью картофелем со сметаной	100	1,12	0,10	3,50			20,00	70 (2017)
			Гуляш из говядины	250	3,56	5,12	14,17			127,75	84(2017)
				10	0,13	1,00	0,17			11,25	ПК
Обед			Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	60	14,55	16,79	2,89			221,00	260(2017)
			Компот из свежих яблок	50	10,31	7,31	46,37			292,52	302(2017)
			Хлеб пшеничный йодированный	180	0,16	0,16	27,88			114,60	342(2017)
			Хлеб ржаной	6,48	1,65	0,27	18,00			72,03	ПК
			Кондитерские изделия в ассортименте	30	1,50	0,33	13,50			57,00	ПК
				40	0,20	0,00	32,00			129,02	ПК
Итого за обед				956,48	33,18	31,08	158,48			1045,17	
Итого за день				1533,48	70,05	55,17	225,87			1740,93	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено
 2024
 Энергетическая ценность
 20.10
 Директор
 М.М. Мухоморова

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Белки	Жиры		
Неделя 2 День 12	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)		
		100 20	17,69	5,82	15,14	189,72	294(2017) 330(2017)		
Завтрак	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							
Итого за завтрак	Чай с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПК		
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК		
		681	27,92	16,60	109,90	709,83			
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)		
Обед	Нарезка из соленого огурца	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)		
Итого за обед	Печень по-строгановски с соусом	50	0,66	0,09	32,01	132,80	330 (2017)		
		200	2,37	0,30	14,49	70,14	349(2017)		
		30	1,68	0,32	14,00	68,96	ПК		
		100	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)		
Итого за день	Яблоко свежее	1049	34,38	29,11	130,58	959,21			
		1730,30	62,30	45,71	240,48	1669,04			
Среднее значение за период:		1591,05	58,50	53,58	210,75	1496,84			

Норма по СанПиН			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Итого за день по СанПиН завтрак 25 %	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	649,61	22,50	23,00	95,75	680,00
	Обед:		27,81	21,93	89,15	647,84
	Итого за день по СанПиН обед 35 %	800	90,00	92,00	383,00	2720
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	941,44	31,50	32,20	134,05	952,00
			30,69	31,65	121,60	849,00
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,05	58,50	53,58	210,75	1496,84