

Утверждаю:

Начальник управления образованием

_____ /А.Г.Ткачев/

_____ 2024 год



*Утверждаю
директор
Ткачев А.Г.*
МБОУ СОШ №10
Ткачев А.Г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

зима-весна

2024-2025г.

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор *Дубова М.М.*
 Утверждено
 " 10 " 2017 г.
 МБОУ СОШ № 10
 Пензенская область, г. Пенза, ул. Коммунальная, д. 10
 Пензенский государственный университет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Углево ды	N рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры			
Неделя 1 День 1	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					
Завтрак	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
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
	Итого за завтрак	575,00	20,82	30,66	58,54	587,12	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98 (2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	90	18,84	21,01	17,72	270,52	258(2017)
		150					
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
Итого за обед	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за день	1330,00	45,37	61,53	156,47	697,75	1284,87	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Утверждено
2024г.

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)	
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	16,22	5,34	13,88	173,91	294(2017)	
		20					330(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,41	303,174(2017)	
		5,0					ПК	
	Кофейный напиток с молоком	180	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	
	Кондитерское изделие в ассортименте	25	0,83	5,22	19,44	135,60	ПК	
	Итого за завтрак		570	25,14	16,61	96,88	640,94	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)	
		10	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК	
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)	
		50						
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,77	302(2017)		
Итого за обед	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	
Итого за день		1335,40	53,40	28,30	90,23	724,64		
				44,91	187,11	1365,58		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды			
Неделя 1	День 3							
		Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
		Плов из курицы	90 150	22,52	11,18	45,57	229,96	291(2017)
Завтрак	Чай с сахаром	180 7	0,10	0,00	13,76	55,13	375,376 (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 завтрак	527	25,74	14,58	85,41	422,53		
Обед	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)	
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150 5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)	
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	90 50	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017) 332 (2017)	
	Кисель из яблок свежих	180	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)	
Итого за обед	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 день		795 1322,00	31,61 57,35	25,46 40,04	100,70 186,11	793,73 1216,26		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

Григорьев В.В.

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		Углево-ды	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Жиры	Белки	Жиры			
Неделя I								
День 4	блюда							
Завтрак	Кукуруза отварная	60,0	0,20	1,20	0,20	6,10	31,30	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	70	10,44	7,03	10,44	8,70	156,60	233(2017)
		20						328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	2,33	3,08	2,33	19,13	109,73	128(2017)
	Чай с лимоном	7,5						
		180	0,11	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7						
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,18	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	0,22	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)
		634,50	14,12	13,97	13,97	83,59	510,38	
	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	4,01	1,62	4,01	10,75	93,60	83(2017)
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	10	1,00	0,13	1,00	0,17	11,25	ПК
		90	16,28	13,62	16,28	14,89	263,25	268(2017)
		30						331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4,90	5,40	4,90	32,80	196,80	203(2017)
	7,5							
Итого за обед	Компот из сухофруктов	180	0,09	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,18	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
	Хлеб ржаной	20	0,22	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
Итого за день		767,5	23,53	30,88	115,82	837,72		
		1402,00	37,65	44,85	199,41	1348,10		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

Степанов М.А.



2024г

№ 19

Прям прием пищи	Наименование	Вес				Пищевые вещества			N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1									
День 5									
	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	150	5,40	4,90	32,80	196,80		203(2017)	
	Чай с сахаром	7,5							
		180	0,10	0,00	13,76	55,13		375,376	
		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	
Итого за завтрак		534,50	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)	
	Груши свежие	100	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	
Итого за обед		780,00	36,97	13,91	80,11	568,85			
Итого за день		1314,50	59,57	44,20	161,32	1239,20			

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор
Иванов И.И.

2024г

Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества			Углево ды	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	блюда	Белки	Жиры				
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							
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	1,32	1,35	15,90		81,00	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,65	2,10	18,00		72,00	ПК	
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70		70,50	338(2017)	
		535,00	14,75	22,54	68,02		512,83		
		60	0,00	4,20	4,20		54,00	ПК	
Обед	Икра кабачковая промышленная	200	1,27	3,99	7,32		76,20	99(2017)	
	Суп из овощей со сметаной	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							
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	203(2017)	
Итого за обед	Компот из свежих яблок	180	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	
		746,5	23,12	35,80	95,96		796,27		
	Итого за день	1281,50	37,87	58,34	163,98		1309,10		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено



Прием пищи	Наименование	Вес		Пищевые вещества		Углево. Ды	Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Жиры	Белки	Жиры			
Неделя 2	блюда							
День 7								
Завтрак	Капуста квашеная	60	3,00	1,02	5,08	51,42	47(2017)	
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90 20	9,01	8,13	10,72	157,00	278(2017) 331(2017)	
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	2,33	3,08	19,13	109,73	128(2017)	
	Чай с лимоном	7,5 180	0,00	0,11	13,96	56,23	377(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	0,18	1,10	12,00	48,02	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	0,22	1,00	9,00	38,00	ПК	
	Нарезка из соленого огурца	555	14,74	69,89	460,40			
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	60 200	0,06 3,94	0,48 1,44	1,02 8,75	6,00 83,00	70 (2017) 82 (2017)	
	Плов из курицы	10 90	1,00	0,13	0,17	11,25	ПК	
	Напиток из плодов шиповника	150	11,18	22,52	45,57	229,96	291(2017)	
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	180	0,28	0,68	20,76	88,20	388(2017)	
	Хлеб ржаной	20	0,18	1,10	12,00	48,02	ПК	
	Яблоко свежее	20	0,22	1,00	9,00	38,00	ПК	
	Итого за обед	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338(2017)	
Итого за день			830	27,95	17,46	111,97	574,93	
		1384,50	42,39	32,20	181,86	1035,33		

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор
 И. С. Соловьев
 " 2024г

Прием пищи	Наименование	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 2	блюда						
		День 8					
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50	13,68	15,64	2,30	202,50	256(2017)
		40					
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,35	3,63	22,00	132,39	303(2017)
	Кофейный напиток с молоком	5,0					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,32	1,35	15,90	81,00	ПК
Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	ПК
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00	129,02	ПК
		585	21,32	21,08	95,30	642,93	
	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103(2017)
	Шницель рыбный натуральный	105	13,21	14,64	8,72	219,54	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,00	0,60	23,70	112,20	128(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	180	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		742,5	21,60	18,06	100,41	651,16	
Итого за день		1327,50	42,92	39,14	195,71	1294,09	

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



Директор: *Ирина М. В.*
 2024г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2	блюда						
		День 9					
Завтрак	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)
	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	13,96	56,23	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,95	0,27	18,00	72,03	ПК
Завтрак	Кондитерское изделие в ассортименте	60	1,70	1,70	38,90	185,40	ПК
Итого за завтрак		517,00	35,42	10,81	85,49	555,39	
Обед	Икра свекольная	60	1,32	4,20	9,04	71,40	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины)	90					269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	30	12,41	16,08	12,93	247,50	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,48	3,53	20,64	128,11	303(2017)
Обед	Сок яблочный промышленный	5,0					
	Хлеб пшеничный йодированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб ржаной	20	1,10	0,18	12,00	48,02	ПК
Итого за обед		775	24,70	28,43	97,04	380,00	ПК
Итого за день		1292,00	60,12	39,24	182,53	736,43	1291,82

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено



С.А. Бобров

№ _____ 2024 г.

Прием пищи	Наименование	Вес			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2	блюда								
День 10									
Завтрак	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 сгущённым молоком	150	22,27	15,40	0,66		392,44	222(2017)	
		20							
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,76		55,13	375,376 (2017)	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	7	1,10	0,18	12,00		48,02	ПК	
	Яблоко свежее	100	0,60	0,60	14,70		70,50	338(2017)	
		512	26,43	22,76	41,19		635,09		
	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10		12,00	70 (2017)	
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2,85	4,09	11,33		102,20	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	150	8,59	6,09	38,64		243,77	302(2017)	
		5,4							
Итого за обед	Компот из свежих яблок	180	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	
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	0,20	0,00	32,00		129,02	ПК	
		785,4	29,25	28,59	136,01		919,86		
Итого за день		1297,40	55,68	51,35	177,20		1554,95		
Среднее значение за период:		1328,68	49,23	45,58	179,17		1293,93		

Норма по СанПиН			Пищевые вещества			Энергетическая
			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)	554,45	22,08	19,80	76,55	563,80
	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)	774,23	27,15	25,78	102,62	730,13
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1328,68	49,23	45,58	179,17	1293,93