Утверждаю:
Директор МАОУСОШ № 2 им Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___"_____2022год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЕТСКОГО СОЮЗА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

зима-весна

2022-2023г.

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"__" _____ 2022г

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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Горошек консервир. со сливочным маслом	62,5	1,93	2,22	3,58	42,26	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	150 5	14,40	25,66	2,73	299,31	210 (2017)
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
Итого за завтрак		**697,50**	**41,53**	**52,32**	**65,60**	**888,90**	
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)	100 150	23,55	25,52	1,92	328,65	258(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
Итого за обед		**860**	**35,30**	**36,26**	**107,02**	**894,66**	
Итого за день		**1557,50**	**76,83**	**88,58**	**172,62**	**1783,56**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"__" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	100	16,70	19,70	20,02	324,00	294(2017)
		60	1,06	3,00	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	4,01	4,25	24,58	152,55	303,174(2017)
		5,0					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,96	1,00	24,10	116,90	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за завтрак		**680**	**39,12**	**39,28**	**127,46**	**1002,20**	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,31	71,80	88(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за обед		**935,4**	**32,18**	**30,10**	**119,79**	**889,96**	
Итого за день		**1615,40**	**71,30**	**69,38**	**247,25**	**1892,16**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Плов из курицы	100	21,28	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		**740**	**27,53**	**17,37**	**111,03**	**714,58**	
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	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
		5,0					
	Печень по-строгановски	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Итого за обед		**915**	**40,62**	**31,70**	**143,50**	**1103,38**	
Итого за день		**1655,00**	**68,15**	**49,07**	**254,53**	**1817,96**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	62,0	1,78	1,52	3,40	34,40	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак		**641,50**	**22,78**	**33,68**	**88,60**	**756,49**	
Обед	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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Шницель натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом	100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Макароные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
		7,5					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
Итого за обед		**1003**	**29,30**	**37,88**	**147,07**	**1054,82**	
Итого за день		**1644,00**	**52,08**	**71,56**	**235,67**	**1811,31**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"__" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра свекольная	60	1,42	0,60	13,72	111,18	75(2017)
	Поджарка (говядина)	100 30	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150 5,4	8,61	6,10	38,68	243,99	302(2017)
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за завтрак		**610**	**50,97**	**49,94**	**111,69**	**1135,76**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96(2017)
	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
Итого за обед		**1108,00**	**45,78**	**53,67**	**117,41**	**1157,81**	
Итого за день		**1718,40**	**96,75**	**103,61**	**229,10**	**2293,57**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___"_____2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
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	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жид. молоч. манная со слив.маслом	200 20	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		**680**	**30,87**	**40,35**	**89,78**	**933,12**	
Обед	Икра кабачковая промышленная	60	0,00	4,20	4,20	54,00	ПК
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99(2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом	100	15,62	23,52	2,88	286,00	299(2017)
	сливочным	10					
	Макароные изделия отварные со сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205,50	203(2017)
	маслом	7,5					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за обед		**812,5**	**27,59**	**40,61**	**106,27**	**907,79**	
Итого за день		**1492,50**	**58,46**	**80,96**	**196,05**	**1840,91**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
" " 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	51,42	47(2017)
	Тефтеля из говядины	100	11,09	12,29	7,92	214,09	278(2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
		7,5					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
Итого за завтрак		**700**	**24,65**	**33,25**	**110,82**	**875,61**	
Обед	Нарезка из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82 (2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Плов из курицы	100	21,18	13,08	43,83	381,67	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за обед		**910**	**28,79**	**20,68**	**115,66**	**775,27**	
Итого за день		**1609,50**	**53,44**	**53,93**	**226,48**	**1650,88**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"__" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70 (2017)
	Мясо тушеное(говядина)	50 50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150 5,0	4,49	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		**700**	**34,47**	**28,69**	**90,18**	**782,72**	
Обед	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	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150 7,5	3,25	9,61	18,88	181,50	128(2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за обед		**832,5**	**25,91**	**32,42**	**131,68**	**968,88**	
Итого за день		**1532,50**	**60,38**	**61,11**	**221,86**	**1751,60**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Птица отварная	110	23,48	25,83	0,48	328,00	288(2017)
	Рагу из овощей	168	2,83	17,58	13,76	227,20	143(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
Итого за завтрак		**630**	**36,23**	**46,55**	**101,00**	**962,00**	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102(2017)
	Котлеты особые (из говядины)	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным	150	4,79	4,44	20,84	182,73	303(2017)
	маслом	5,0					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Итого за обед		**845**	**33,39**	**32,15**	**125,65**	**1032,21**	
Итого за день		**1475,00**	**69,62**	**78,70**	**226,65**	**1994,21**	

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

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"____" _____ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
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)
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущеным молоком	160	23,30	18,23	59,68	496,29	222(2017)
		20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		**570**	**41,72**	**40,39**	**124,77**	**1023,61**	
Обед	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)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	150	8,93	6,10	38,68	243,99	302(2017)
		5,4					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
Итого за обед		**1045,4**	**43,79**	**35,03**	**144,25**	**1089,9**	
Итого за день		**1615,40**	**85,51**	**75,42**	**269,02**	**2113,51**	
Среднее значение за период:		**1591,52**	**69,25**	**73,23**	**227,92**	**1894,97**	

Утверждено
Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина
_____/Т.В.Черкесова/
"___" _____ 2022г

			Пищевые вещества			Энергетическая	
	Завтрак		Б	Ж	У		
	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)	664,89	34,99	38,18	102,09	907,50	
	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)	926,63	34,27	35,05	125,83	987,47	
	Всего за 10 дней	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1591,52	69,25	73,23	227,92	1894,97	