

Утверждаю:

Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 год

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

**лето-осень**

**2024-2025г.**

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
<b>Завтрак</b>	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.	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					
	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)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575.00</b>	<b>20.82</b>	<b>30.66</b>	<b>58.54</b>	<b>587.12</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	60	0.42	0.06	1.14	7.20	71 (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)
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>24.49</b>	<b>30.87</b>	<b>98.05</b>	<b>698.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330.00</b>	<b>45.31</b>	<b>61.53</b>	<b>156.59</b>	<b>1286.07</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 2							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из свежих помидор	60	0.66	0.12	2.28	13.20	71 (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					
	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570.00</b>	<b>25.13</b>	<b>16.67</b>	<b>97.06</b>	<b>642.14</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	60	0.42	0.06	1.14	7.20	71 (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)
		5.4					
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>765.4</b>	<b>28.195</b>	<b>28.3</b>	<b>90.35</b>	<b>725.84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335.40</b>	<b>53.33</b>	<b>44.97</b>	<b>187.41</b>	<b>1367.98</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 3							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	0.05	36.24	45(2017)
	Плов из курицы	90	22.52	11.18	45.57	229.96	291(2017)
		150					
	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	13.76	55.13	375,376 (2017)
		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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>527.00</b>	<b>25.51</b>	<b>13.53</b>	<b>80.38</b>	<b>407.35</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидор	60	0.66	0.12	2.28	13.20	71 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3.35	3.63	22.00	132.39	303(2017)
		5.0					
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	90	19.89	16.85	5.28	277.50	255 (2017)
		50					332 (2017)
	Кисель из яблок свежих	180	0.11	0.12	25.09	119.20	352(2017)
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>795.00</b>	<b>31.60</b>	<b>25.52</b>	<b>100.88</b>	<b>794.93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1322.00</b>	<b>57.11</b>	<b>39.05</b>	<b>181.26</b>	<b>1202.28</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

\_\_\_\_\_  
/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	60.0	1.20	0.20	6.10	31.30	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупбрия)	70	7.03	10.44	8.70	156.60	233(2017)
		20					328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3.08	2.33	19.13	109.73	128(2017)
		7.5					
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	13.96	56.23	377(2017)
		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	
Яблоко свежее	100	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)	
Итого за завтрак		<b>634.50</b>	<b>14.12</b>	<b>13.97</b>	<b>83.59</b>	<b>510.38</b>	
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)
		10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	90	13.62	16.28	14.89	263.25	268(2017)
		30					331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.40	4.90	32.80	196.80	203(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		<b>767.50</b>	<b>23.53</b>	<b>30.88</b>	<b>115.82</b>	<b>837.72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1402.00</b>	<b>37.65</b>	<b>44.85</b>	<b>199.41</b>	<b>1348.10</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 5							
<b>Завтрак</b>	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 маслом	150	5.40	4.90	32.80	196.80	203(2017)
		7.5					
	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	13.76	55.13	375,376 (2017)
		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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>534.50</b>	<b>22.60</b>	<b>30.29</b>	<b>81.21</b>	<b>670.35</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>780.00</b>	<b>36.97</b>	<b>13.91</b>	<b>80.11</b>	<b>568.85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1314.50</b>	<b>59.57</b>	<b>44.20</b>	<b>161.32</b>	<b>1239.20</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
День 6							
<b>Завтрак</b>	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					
	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)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535.00</b>	<b>14.75</b>	<b>22.54</b>	<b>68.02</b>	<b>512.83</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	60	0.00	4.20	4.20	54.00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	200	1.27	3.99	7.32	76.20	99(2017)
		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)
		7.5					
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>746.5</b>	<b>23.115</b>	<b>35.8</b>	<b>95.96</b>	<b>796.27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1281.50</b>	<b>37.87</b>	<b>58.34</b>	<b>163.98</b>	<b>1309.10</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
День 7							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокачанной капусты	60	0.79	1.95	0.05	36.24	45(2017)
	Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом	90	8.13	9.01	10.72	157.00	278(2017)
		20					331(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	150	3.08	2.33	19.13	109.73	128(2017)
		7.5					
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	13.96	56.23	377(2017)
		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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>554.50</b>	<b>14.21</b>	<b>13.69</b>	<b>64.86</b>	<b>445.22</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	60	0.42	0.06	1.14	7.20	71 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1.44	3.94	8.75	83.00	82 (2017)
		10	0.13	1.00	0.17	11.25	ПК
	Плов из курицы	90	22.52	11.18	45.57	229.96	291(2017)
		150					
	Напиток из плодов шиповника	180	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	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>830.00</b>	<b>27.89</b>	<b>17.46</b>	<b>112.09</b>	<b>576.13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1384.50</b>	<b>42.10</b>	<b>31.15</b>	<b>176.95</b>	<b>1021.35</b>	



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

\_\_\_\_\_  
/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 8							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0.66	0.12	2.28	13.20	71 (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)
		5.0					
	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	20	1.00	0.22	9.00	38.00	ПК	
Кондитерское изделие в ассортименте	40	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК	
Итого за завтрак		<b>585.00</b>	<b>21.31</b>	<b>21.14</b>	<b>95.48</b>	<b>644.13</b>	
Обед	Нарезка из свежего огурца	60	0.42	0.06	1.14	7.20	71 (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		<b>742.50</b>	<b>21.54</b>	<b>18.06</b>	<b>100.53</b>	<b>652.36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1327.50</b>	<b>42.85</b>	<b>39.20</b>	<b>196.01</b>	<b>1296.49</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина

/А.Р. Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
День 9							
<b>Завтрак</b>	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
Кондитерское изделие в ассортименте	60	0.20	0.00	32.00	129.02	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>517.00</b>	<b>33.92</b>	<b>9.11</b>	<b>78.59</b>	<b>499.01</b>	
<b>Обед</b>	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) с соусом сметанным с томатом	90	12.41	16.08	12.93	247.50	269(2017)
		30					331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3.48	3.53	20.64	128.11	303(2017)
		5.0					
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>775.00</b>	<b>24.70</b>	<b>28.43</b>	<b>97.04</b>	<b>736.43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1292.00</b>	<b>58.62</b>	<b>37.54</b>	<b>175.63</b>	<b>1235.44</b>	

Сезон:лето-осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор МАОУСОШ № 2 им.Ю.А.Гагарина

\_\_\_\_\_  
/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
День 10							
<b>Завтрак</b>	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 сгущенным 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)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	20	1.10	0.18	12.00	48.02	ПК	
Яблоко свежее	100	0.60	0.60	14.70	70.50	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512.00</b>	<b>26.43</b>	<b>22.76</b>	<b>41.19</b>	<b>635.09</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидор	60	0.66	0.12	2.28	13.20	71 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	200	2.85	4.09	11.33	102.20	84(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)
		5.4					
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>785.40</b>	<b>29.24</b>	<b>28.65</b>	<b>136.19</b>	<b>921.06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1297.40</b>	<b>55.67</b>	<b>51.41</b>	<b>177.38</b>	<b>1556.15</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1328.68</b>	<b>49.01</b>	<b>45.22</b>	<b>177.59</b>	<b>1286.22</b>	

	Норма по СанПиН						
		ВЫХОД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Завтрак	блюد	Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН	500	77.00	79.00	335.00	2350.00	
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>506.95</b>	<b>21.88</b>	<b>19.44</b>	<b>74.89</b>	<b>555.36</b>	
	Обед:						
	Итого за день по СанПиН	700	77.00	79.00	335.00	2350	
	<b>обед 35 %</b>		<b>26.95</b>	<b>27.65</b>	<b>117.25</b>	<b>822.50</b>	
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>774.23</b>	<b>27.13</b>	<b>25.79</b>	<b>102.70</b>	<b>730.85</b>	
	Всего за 10 дней ( по СанПиН)	1200	46.20	47.40	201.00	1410.00	
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1281.18</b>	<b>49.01</b>	<b>45.22</b>	<b>177.59</b>	<b>1286.22</b>	