

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  
ВОЗРАТЕ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

**зима-весна**

**2024-2025г.**

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

Утверждено  
 Директор МАОУ СОШ № 2 им. Ю.А. Гагарина  
 \_\_\_\_\_  
 /А.Р. Кулиева/  
 "30" августа 2024 г

| Прием пищи                          | Наименование                           | Вес            | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                     |  |                | блюда            | Белки        | Жиры          |                            |                |
| <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. 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              |                  |              |               |                            |                |
|                                     | 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 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)      |
|                                     | 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>24.55</b>     | <b>30.87</b> | <b>97.93</b>  | <b>697.75</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1330.00</b> | <b>45.37</b>     | <b>61.53</b> | <b>156.47</b> | <b>1284.87</b>             |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                          | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                     |  |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 1</b>                     |  |                |                  |              |               |                            |                |
| День 2                              |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>                      | Нарезка из соленых помидор                       | 60             | 0.67             | 0.06         | 2.10          | 12.00                      | 70 (2017)      |
|                                     | Котлеты рубленые из птицы<br>с соусом сметанным  | 90             | 16.22            | 5.34         | 13.88         | 173.91                     | 294(2017)      |
|                                     |  | 20             |                  |              |               |                            | 330(2017)      |
|                                     | Каша пшеничная вязкая со сливочным<br>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</b>     | <b>25.14</b>     | <b>16.61</b> | <b>96.88</b>  | <b>640.94</b>              |                |
| <b>Обед</b>                         | Нарезка из соленого огурца                       | 60             | 0.48             | 0.06         | 1.02          | 6.00                       | 70 (2017)      |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем<br>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.<br>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>28.26</b>     | <b>28.30</b> | <b>90.23</b>  | <b>724.64</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1335.40</b> | <b>53.40</b>     | <b>44.91</b> | <b>187.11</b> | <b>1365.58</b>             |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                         | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                             |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 1</b>             |   |                |                  |              |               |                            |                |
| День 3                      |   |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>              | Капуста квашеная                              | 60             | 1.02             | 3.00         | 5.08          | 51.42                      | 47(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</b>     | <b>25.74</b>     | <b>14.58</b> | <b>85.41</b>  | <b>422.53</b>              |                |
| <b>Обед</b>                 | 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            | 3.35             | 3.63         | 22.00         | 132.39                     | 303(2017)      |
|                             |   | 5.0            |                  |              |               |                            |                |
|                             | Печень по-строгановски<br>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</b>     | <b>31.61</b>     | <b>25.46</b> | <b>100.70</b> | <b>793.73</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>        |   | <b>1322.00</b> | <b>57.35</b>     | <b>40.04</b> | <b>186.11</b> | <b>1216.26</b>             |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда  | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                             |  |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 1</b>             |  |                |                  |              |               |                            |                |
| День 4                      |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>              | Кукуруза отварная  | 60.0           | 1.20             | 0.20         | 6.10          | 31.30                      | 133(2017)      |
|                             | Рыба запеченная<br>под молочным соусом(скумбрия)             | 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)                  |                |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  | <b>634.50</b>  | <b>14.12</b>     | <b>13.97</b> | <b>83.59</b>  | <b>510.38</b>              |                |
| <b>Обед</b>                 | Икра кабачковая промышленная                                 | 60             | 0.00             | 4.20         | 4.20          | 54.00                      | ПК             |
|                             | Борщ с картофелем<br>со сметаной                             | 200            | 1.62             | 4.01         | 10.75         | 93.60                      | 83(2017)       |
|                             |  | 10             |                  |              |               |                            | 0.13           |
|                             | Шницель натуральный рубленый<br>с соусом сметанным с томатом | 90             | 13.62            | 16.28        | 14.89         | 263.25                     | 268(2017)      |
|                             |  | 30             |                  |              |               |                            | 331(2017)      |
|                             | Макаронные изделия отварные со сливочным<br>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                         |                |
|                             |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Итого за обед</b>        |  | <b>767.5</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: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_  
/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 1</b>         |   |                |                  |              |               |                            |                |
| День 5                  |   |                |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак                 | 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)      |
|                         | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 40             |                  |              |               |                            |                |
|                         |   | 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>              |                |
| Обед                    | 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: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                             |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <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<br>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<br>сливочным | 90             | 14.06            | 21.15        | 2.59          | 257.40                     | 299(2017)      |
|                             |   | 9              |                  |              |               |                            |                |
|                             | Макаронные изделия отварные со сливочным<br>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>23.12</b>     | <b>35.80</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: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                               | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                             |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 2</b>             |   |                |                  |              |               |                            |                |
| День 7                      |   |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>              | Капуста квашеная                                    | 60             | 1.02             | 3.00         | 5.08          | 51.42                      | 47(2017)       |
|                             | Тефтеля из говядины<br>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>555</b>     | <b>14.44</b>     | <b>14.74</b> | <b>69.89</b>  | <b>460.40</b>              |                |
| <b>Обед</b>                 | Нарезка из соленого огурца                          | 60             | 0.48             | 0.06         | 1.02          | 6.00                       | 70 (2017)      |
|                             | Борщ с капустой картофелем<br>со сметаной           | 200            | 1.44             | 3.94         | 8.75          | 83.00                      | 82 (2017)      |
|                             |   | 10             |                  |              |               |                            | 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</b>     | <b>27.95</b>     | <b>17.46</b> | <b>111.97</b> | <b>574.93</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>        |   | <b>1384.50</b> | <b>42.39</b>     | <b>32.20</b> | <b>181.86</b> | <b>1035.33</b>             |                |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                          | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                     |   |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 2</b>                     |   |                |                  |              |               |                            |                |
| День 8                              |   |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>                      | 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)      |
|                                     |   | 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                         |                |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>585</b>     | <b>21.32</b>     | <b>21.08</b> | <b>95.30</b>  | <b>642.93</b>              |                |
| <b>Обед</b>                         | 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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>742.5</b>   | <b>21.60</b>     | <b>18.06</b> | <b>100.41</b> | <b>651.16</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>1327.50</b> | <b>42.92</b>     | <b>39.14</b> | <b>195.71</b> | <b>1294.09</b>             |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда  | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |  |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <b>Неделя 2</b>         |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 9</b>           |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <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             | 1.70             | 1.70         | 38.90         | 185.40                     | ПК             |
|                         |  |                |                  |              |               |                            |                |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>517.00</b>  | <b>35.42</b>     | <b>10.81</b> | <b>85.49</b>  | <b>555.39</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)<br>с соусом сметанным с томатом | 90             | 12.41            | 16.08        | 12.93         | 247.50                     | 269(2017)      |
|                         |  | 30             |                  |              |               |                            | 331(2017)      |
|                         | Каша пшеничная вязкая со сливочным<br>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</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>60.12</b>     | <b>39.24</b> | <b>182.53</b> | <b>1291.82</b>             |                |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

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

\_\_\_\_\_/А.Р.Кулиева/

"30" августа 2024 г

| Прием пищи                          | Наименование<br>блюда                                  | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                                     |  |                | Белки            | Жиры         | Углево<br>ды  |                            |                |
| <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)<br>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</b>     | <b>26.43</b>     | <b>22.76</b> | <b>41.19</b>  | <b>635.09</b>              |                |
| <b>Обед</b>                         | Нарезка из соленых помидор                             | 60             | 0.67             | 0.06         | 2.10          | 12.00                      | 70 (2017)      |
|                                     | Борщ с фасолью картофелем<br>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.<br>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>785.4</b>   | <b>29.25</b>     | <b>28.59</b> | <b>136.01</b> | <b>919.86</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1297.40</b> | <b>55.68</b>     | <b>51.35</b> | <b>177.20</b> | <b>1554.95</b>             |                |
| <b>Среднее значение за период:</b>  |  | <b>1328.68</b> | <b>49.23</b>     | <b>45.58</b> | <b>179.17</b> | <b>1293.93</b>             |                |

|  |  |                |                  |              |               |                         |  |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--|
|  | Норма по СанПин                            |                |                  |              |               |                         |  |
|  |  |                | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |  |
|  | Завтрак                                    |                | 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>554.45</b>  | <b>22.08</b>     | <b>19.80</b> | <b>76.55</b>  | <b>563.80</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>27.15</b>     | <b>25.78</b> | <b>102.62</b> | <b>730.13</b>           |  |
|  | Всего за 10 дней                           | 1200           | 46.20            | 47.40        | 201.00        | 1410.00                 |  |
|  | <b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b> | <b>1328.68</b> | <b>49.23</b>     | <b>45.58</b> | <b>179.17</b> | <b>1293.93</b>          |  |