

Индивидуальный предприниматель
Белусов Олег Валентинович
Новгородская обл., Новгородский р-н,
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21
тел.: 8 (902)283-21-10
ИНН 532117957623

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Панковская средняя образовательная школа»**

**Примерное цикличное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
для питания детей с 12 лет и старше
в осенне-зимний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Белусов О.В.

2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Панковская СОШ»



Милова Н.Н.

2022г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	5,80	12,18	49,32	330,68	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за завтрак		560	17,78	30,08	81,60	681,68	
обед	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,05	3,78	73,90	29
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном	100	10,93	10,47	2,93	150,00	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый персик-абрикос	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,28	11,52	57,48	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		905	33,36	29,15	125,45	945,17	
полдник	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	1,00	1,90	12,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	10,48	53,10	376
итого за полдник		425	14,96	12,73	72,68	408,65	
Итого за день:		1890	66,10	71,96	279,73	2035,50	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2					
завтрак	Салат из моркови с яблоками	150	1,59	0,26	12,78	59,85	59
	Блинчики со сгущенным молоком	160/40	12,48	6,49	70,83	385,01	399
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
итого за завтрак		570	19,49	7,52	125,28	672,16	
обед	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,00	3,80	22,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	9,71	8,94	8,44	162,48	88
	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	110	12,83	14,80	11,34	235,00	278, 331
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		920	33,51	29,94	132,31	951,47	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,475	9,35	34,175	254,33	410
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл. пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		395	14,01	12,35	54,45	404,33	
Итого за день:		1885	67,01	49,80	312,03	2027,95	

ИП: Белоусов Олег Валентинович
ИНН 330117957623
ОГРН ИП 31853210001

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	7,44	9,21	45,63	342,07	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		615	18,89	18,13	96,01	681,17	
обед	Салат витаминный (вариант 2)	100	1,57	6,02	8,78	95,70	49
	Суп куриный с вермишелью	250	7,66	8,58	17,14	176,43	82
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,33	11,24	12,73	190,20	234
	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,7	10,62	24,43	208,57	312
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,10	119,20	352
	Хлеб пшеничный	25	1,74	0,28	11,50	59,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	итого за обед		910	26,36	37,41	122,74	964,80
полдник	Пирожок с капустой и яйцом	85	6,67	11,12	29,13	178,50	406
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
итого за полдник		385	8,17	11,62	71,13	358,50	
Итого за день:		1910	53,43	67,16	289,87	2004,47	

ИП Белусов Олег Валентинович
 ИНН 502117957623
 ОГРН 540018532100014231

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71
завтрак	Омлет натуральный	200	18,59	33,11	3,52	386,20	210
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,46	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
итого за завтрак		605	31,16	42,88	39,41	681,06	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,27	92,80	52
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Плов из птицы	280	21,39	14,65	50,03	427,47	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		890	33,80	30,32	129,76	949,91
полдник	Сырники из творога с йогуртом	200	27,25	20,57	21,48	380,00	219
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за полдник		400	27,32	20,59	21,48	380,70	
Итого за день:		1895	92,28	93,79	190,65	2011,67	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	11,09	6,09	39,25	253,34	171
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,12	112,50	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
итого за завтрак		555	22,86	27,99	76,44	677,24	
обед	Салат из редьки с морковью с раст.маслом	100	1,63	5,08	12,40	85,30	58
	Суп из овощей с фасолью	250	9,28	8,63	17,10	174,59	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,92	0,66	27,65	137,94	ПР
итого за обед		910	35,51	33,03	127,17	953,67	
полдник	Кекс "Здоровье"	40	2,16	8,46	22,83	172,80	448
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		450	11,09	13,97	62,15	396,85	
Итого за день:		1915	69,45	74,99	265,76	2027,76	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	250	8,84	5,31	55,84	307,15	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		650	21,62	15,34	107,31	689,45	
обед	Огурцы соленые (порционно)	100	0,80	0,00	0,10	10,00	70
	Суп с рыбными консервами	250	7,20	7,03	16,88	158,30	87
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша гречневая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		910	37,00	27,62	124,08	952,45	
полдник	Пирожок с рисом и яйцом	110	8,76	8,69	43,07	290,74	406
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай с лимоном без сахара	200	0,07	0,02	0,22	2,70	377
итого за полдник		437	11,83	11,71	54,09	383,44	
Итого за день:		1997	70,45	54,68	285,48	2025,34	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,18	15,92	34,11	334,40	204
	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
	Бутерброд с повидлом	70/5/25	4,20	4,31	47,23	251,85	2
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
итого за завтрак		600	19,95	20,75	102,34	682,95	
обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом	280	12,57	11,36	33,90	294,40	297/331
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	25,10	141,20	346
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	итого за обед		900	27,35	21,21	130,92	955,99
полдник	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	1,00	1,90	12,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
итого за полдник		445	14,91	12,73	62,42	358,25	
Итого за день:		1045	34,86	33,48	164,76	1041,20	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	9,31	15,26	40,80	339,29	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай фруктовый без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за завтрак		560	21,29	33,16	73,08	690,29	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	10,12	87,37	47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	6,10	9,03	11,26	159,64	82
	Жаркое домашнему	280	16,66	25,40	35,92	450,34	259
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		890	28,61	40,24	112,82	951,70
полдник	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,00	376
	итого за полдник		450	10,32	4,62	56,46	297,65
Итого за день:		1900	60,22	78,03	242,36	1939,64	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	65
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	200	29,47	23,31	48,33	112,21	223
	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	1,60	376
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
итого за завтрак		540	34,09	24,91	79,00	675,51	
обед	Винегрет овощной с сельдью	80/30	3,62	8,72	7,43	140,25	69
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	10,74	13,42	16,47	156,50	295
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	330
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Сок фруктовый персиковый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		930	30,01	37,97	134,13	946,15	
полдник	Пирожок печеный с яблочной начинкой	80	6,80	14,13	37,20	269,33	408
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке промышл. пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		400	10,33	17,13	57,47	419,33	
Итого за день:		1870	74,43	80,01	270,60	2040,99	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и	250	6,94	12,19	48,14	330,69	181
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		625	18,18	20,36	101,44	675,69	
обед	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,85	8,53	8,85	128,34	98
	Печень свиная жареная с маслом	115	17,83	17,02	5,67	281,34	254
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		935	36,44	33,85	115,17	955,27	
полдник	Булочка "Дорожная"	70	5,92	10,93	31,83	271,83	410
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		370	8,25	12,59	59,27	390,83	
Итого за день:		1930	62,86	66,79	275,87	2021,79	

Сравнительный анализ норм калорийности по отдельным приемам пищи для детей 12 лет и старше

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	
Завтрак 25% (680,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 22,50/23,00/95,75)				
1	17,78	30,08	81,60	681,68
2	19,49	7,52	125,28	672,16
3	18,89	18,13	96,01	681,17
4	31,16	42,88	39,41	681,06
5	22,86	27,99	76,44	677,24
ИТОГО за неделю	110,18	126,59	418,74	3393,31
Среднее за неделю	22,04	25,32	83,75	678,66
6	21,62	15,34	107,31	689,45
7	19,95	20,75	102,34	682,95
8	21,29	33,16	73,08	690,29
9	34,09	24,91	79,00	675,51
10	18,18	20,36	101,44	675,69
ИТОГО за неделю	115,12	114,52	463,17	3413,89
Среднее за неделю	23,02	22,90	92,63	682,78
ВСЕГО за 10 дней	225,30	241,11	881,91	6807,20
Среднее за 2 недели	22,53	24,11	88,19	680,72

Обед 35% (952,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 31,50/32,20/134,05)				
1	33,36	29,15	125,45	945,17
2	33,51	29,94	132,31	951,47
3	26,36	37,41	122,74	964,80
4	33,80	30,32	129,76	949,91
5	35,51	33,03	127,17	953,67
ИТОГО за неделю	162,53	159,85	637,42	4765,01
Среднее за неделю	32,51	31,97	127,48	953,00
6	37,00	27,62	124,08	952,45
7	27,35	21,21	130,92	955,99
8	28,61	40,24	112,82	951,70
9	30,01	37,97	134,13	946,15
10	36,44	33,85	115,17	955,27
ИТОГО за неделю	159,41	160,89	617,12	4761,56
Среднее за неделю	31,88	32,18	123,42	952,31
ВСЕГО за 10 дней	321,94	320,74	1254,54	9526,57
Среднее за 2 недели	32,19	32,07	125,45	952,66

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	4
Полдник 15% (408,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 13,50/13,80/57,45)				
1	14,96	12,73	72,68	408,65
2	14,01	12,35	54,45	404,33
3	8,17	11,62	071,13	358,50
4	27,32	20,59	21,48	380,70
5	11,09	13,97	62,15	396,85
ИТОГО за неделю	75,55	71,27	281,88	1949,03
Среднее за неделю	15,11	14,25	56,38	389,81
6	11,83	11,71	54,09	383,44
7	14,91	12,73	62,42	358,25
8	10,32	4,62	56,46	297,65
9	10,33	17,13	57,47	419,33
10	8,25	12,59	59,27	390,83
ИТОГО за неделю	55,64	58,78	289,70	1849,51
Среднее за неделю	11,13	11,76	57,94	369,90
ВСЕГО за 10 дней	131,19	130,05	571,59	3798,53
Среднее за 2 недели	13,12	13,00	57,16	379,85

ИТОГО среднее значение за 10 дней по всем приемам пищи исходя из калорийности 2040,0 ккал (75% от суточного рациона), Б/Ж/У соответственно 67,50/69,00/287,25

Завтрак+обед+полдник	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
		67,84	69,19	270,80