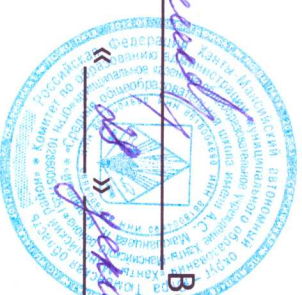


«УТВЕРЖДАЮ»

Ведерникова И.А.

«10» января 2024г



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся (12 лет и старше) муниципального казенного
общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная
школа имени А.С.Макшанцева п.Кедровый»

М.П.

сезон:

Первая неделя

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 1 день Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	№ 268, сб. Пермь 2013 г
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№ 300, сб. Пермь 2013 г
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	№ 501, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		570	16,52	16,56	73,16	488,90	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1,02	2,70	5,16	52,20	№ 32, сб. Пермь 2013 г
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками из кур	250/30	6,70	6,77	14,90	180,33	№ 148, сб. shk.2004 г/№ 217, сб. Пермь 2008 г.
	Гуляш из свинины	110	11,88	20,13	4,51	246,40	№ 437, сб. shk.2004 г
	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	№ 291, сб. Пермь 2013 г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	92,00	№ 389, сб. ДеЛи принт, 2005
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за день		1460	48,17	47,57	177,56	1356,41	

Первая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя	Биточки рисовые с творогом и соусом черносмородиновым	180/30	12,06	11,17	55,86	406,38	№ 446, сб. блюд и кул-х изделий диет. питания, 2002г/№ 474, сб. Пермь 2013 г
Завтрак	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	№ 105, сб. Пермь 2013 г
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		445	14,47	15,54	85,86	575,28	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,40	№ 63, сб. шк.2004 г
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,01	6,48	8,14	99,20	№ 142/479, сб. Пермь 2013 г
	Курица запеченная с соусом молочным	100/50	17,20	17,93	4,03	247,33	№ 494 /595 (3), сб. шк.2004 г
	Каша гречневая расыпчатая	180	11,40	10,46	49,44	303,66	№ 237, сб. Пермь 2013 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	№ 508, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		910	35,85	35,53	114,89	891,29	
Итого за день		1355	50,32	51,07	200,75	1466,57	

Первая неделя
осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 3 день Завтрак	Омлет натуральный	190	16,07	16,60	4,60	229,90	№ 210, с6. Дели принт, 2005 г
	Бутерброд пикантный (горячий)	40	4,70	7,60	12,70	138,00	№ 105, с6. Пермь 2013 г
	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	№ 502, с6. Пермь 2013 г
	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112, с6. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, с6. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		560	24,05	24,64	63,16	577,40	
Обед	Салат из свежих помидоров	70	0,63	3,50	3,36	49,70	№ 19, с6. шк. 2004 г.
	Свекольник со сметаной	250/10	2,44	4,60	12,39	113,20	№ 131/479, с6. Пермь 2013 г
	Плов из свинины	250	15,40	15,90	48,70	399,50	№ 370, с6. Пермь 2013 г
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	№ 519, с6. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, с6. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, с6. Пермь 2013 г
Итого за обед		840	23,43	24,90	112,03	782,10	
Итого за день		1400	47,48	49,54	175,19	1359,50	

сезон:

Первая неделя

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя	Зеленый горошек консервированный отварной	30	1,13	0,00	1,87	12,38	№ 231, сб. Пермь 2008 г
4 день	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	0,00	115,00	№ 395, сб. Пермь 2013 г
Завтрак	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	№ 291, сб. Пермь 2013 г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	№ 493, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		490	15,49	11,50	66,48	431,76	
Обед	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	№ 106, сб. Пермь 2013 г
	Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	13,43	4,37	22,11	141,42	№ 144/170, сб. Пермь 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	№ 343, сб. Пермь 2013 г
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	№ 429, сб. Пермь 2013 г
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	№ 701, сб. шк.2004 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		940	36,17	30,29	100,61	781,72	
Итого за день		1430	51,66	41,79	167,09	1213,48	

Первая неделя

сезон:

Возрастная категория:

осенне-зимний
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 5 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	№ 165, сб. Пермь 2013 г
	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	32,60	176,00	№ 95, сб. Пермь 2013 г
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	№ 105, сб. Пермь 2013 г
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	№ 496, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		505	13,31	17,23	91,38	573,90	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	3,57	2,52	44,8	№ 19, сб. Пермь 2013 г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	5,75	10,83	103,1	№ 128/479, сб. Пермь 2013 г
	Тефтели из говядины с рисом, с соусом молочным	70/30	9,05	9,40	7,03	149,45	№ 390 сб. Пермь 2013 г/ 595 (3),сб. шк.2004 г
	Пюре из гороха	180	12,50	1,73	34,87	209,52	№ 417, сб. Пермь 2013 г
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	№ 519, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		865	29,10	21,35	102,83	726,57	
Итого за день		1370	42,41	38,57	194,21	1300,47	

Вторая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 неделя	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54		279,40	№ 274, сб. Пермь 2013 г
1 день	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00		68,60	№ 100, сб. Пермь 2013 г
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20		61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		450	15,24	17,28	65,50		479,50	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,06	1,50		8,40	№ 63, сб. шк.2004 г
	Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	3,425	4,365	22,105		141,42	№ 144/170, сб. Пермь 2013
	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	0,00		115,00	№ 395, сб. Пермь 2013 г
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	0,39		113,40	№ 423, сб. Пермь 2013 г
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00		94,00	№ 701, сб. шк.2004 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		810	20,15	22,06	72,78		594,92	
Итого за день		1260	35,39	39,34	138,28		1074,42	

Вторая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		7	

2 неделя							№ 479, сб. блюд и кулинарных изд. для предприятий общ-го питания при общеобразовательных школах, 2004г
2 день	Макаронник со свиной, маслом	180	12,51	10,90	27,72	258,57	
Завтрак	Зеленый горошек консервированный отварной	30	1,13	0,00	1,87	12,38	№ 231, сб. Пермь 2008 г
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	№ 590, сб. Пермь 2013 г
	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	23,00	96,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		560	18,42	13,30	90,33	563,85	
Обед							№ 40, сб. бл. и кул-х изд.нац-х кухонь народов России (русская кухня), 1992 г.
	Салат из курицы с овощами	100	8,80	6,80	5,30	116,20	ТТК № 1 № 391, сб. shk.2004 г 428, сб. Пермь 2013 г № 508, сб. Пермь 2013 г № 109, сб. Пермь 2013 г № 108, сб. Пермь 2013 г
	Суп картофельный с клецками	250	2,60	2,70	15,80	102,00	
	Шницель рыбный натуральный	90	12,10	6,00	9,10	139,00	
	Картофель жаренный из отварного	180	4,32	17,10	27,36	280,80	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Итого за обед		880	32,58	33,20	109,34	870,70	
день		1440	51,00	46,50	199,67	1434,55	

Вторая неделя
осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7

2 неделя	Запеканка рисовая с творогом со стущеным молоком	180/20	13,05	13,27	55,80	435,64	№ 316/481, сб. Пермь 2013 г
3 день	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	№ 100, сб. Пермь 2013 г
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		450	20,55	18,73	85,76	635,74	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	№ 19, сб. Пермь 2013 г
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,57	8,25	16,97	153,65	№ 134/479, сб. Пермь 2013 г
	Филе куриное запеченное с луком и сыром	70	8,94	12,29	0,62	148,56	ТТК № 2
	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	№ 291, сб. Пермь 2013 г
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	№ 519, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		850	23,98	26,33	102,90	746,99	
Итого за день		1300	44,53	45,06	188,66	1382,73	

Вторая неделя
осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
2 неделя	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	№ 264, сб. Пермь 2013 г
4 день	Йогурт 2,5%	115	5,75	3,68	9,78	100,05	№ 517, сб. Пермь 2013 г

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	№ 501, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		545	18,63	14,10	76,94	492,55	
Обед	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	3,80	4,10	5,20	123,00	№ 46, справ. М. 2003
	Свекольник со сметаной	250/10	2,44	4,60	12,39	113,20	№ 131/479, сб. Пермь 2013 г
	Биточек из свинины	100	10,11	14,22	17,00	236,67	№ 451, сб. shk.2004 г
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,40	10,46	49,44	337,40	№ 237, сб. Пермь 2013 г
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	№ 701, сб. shk.2004 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		900	32,31	34,08	126,01	1003,97	
Итого за день		1445	50,94	48,18	202,95	1496,52	

сезон:

Возрастная категория:

осенне-зимний

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	Б	Ж	У	7
2 недели							
5 день	Курица запеченная с соусом молочным	90/50	16,05	16,73	3,76	230,84	№ 494 /595 (3), сб. shk.2004 г
Завтрак	Макаронны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	№ 291, сб. Пермь 2013 г
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	№ 105, сб. Пермь 2013 г
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	№ 496, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		655	29,14	25,61	88,21	703,62	

Обед	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	№ 69, сб. Пермь 2013 г
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,01	6,48	8,14	99,20	№ 142/479, сб. Пермь 2013 г
							№ 9, сб. Делли принт, 2019 г /
	Суфле из печени с соусом сметанным	70/50	12,29	7,42	19,70	229,40	№ 595 (3), сб. shk. 2004 г
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	№ 429, сб. Пермь 2013 г
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	92,00	№ 389, сб. Делли принт, 2005
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		920	26,14	29,52	101,54	819,90	
Итого за день		1575	55,28	55,13	189,75	1523,52	

Итого в среднем за 10 дней	1403,50	47,72	46,28	183,41	1360,82	
-----------------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--