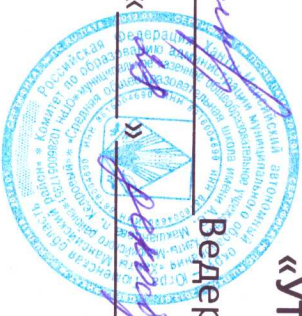


«УТВЕРЖДАЮ»

Ведерникова И.А.

«»  2024г

М.П.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся (7- 11 лет) муниципального казенного общеобразовательного
учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная школа имени

А.С.Макшанцева п.Кедровый»

Ce3OH:

7-11 jet

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. шк.2004 г/№ 217,сб. Пермь 2008 г.
		Гуляш из свинины	110	11,88	20,13	4,51	246,40	№ 437, сб. шк.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. Делти 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						№ 446, сб. блюд и кул-х изделий диет. питания, 2002г/№ 474, сб. Пермь 2013 г
2 день	черносмородиновым	180/30	12,06	11,17	55,86	406,38	
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
	Шш 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 рассыпчатая	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
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, сб. Дели принт, 2005 г
	Бутерброд пикантный (горячий)	40	4,70	7,60	12,70	138,00	№ 105, сб. Пермь 2013 г
	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	№ 502, сб. Пермь 2013 г
	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. 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, сб. шк. 2004 г.
	Свекольник со сметаной	250/10	2,44	4,60	12,39	113,20	№ 131/479, сб. Пермь 2013 г
	Плов из свинины	250	15,40	15,90	48,70	399,50	№ 370, 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		840	23,43	24,90	112,03	782,10	
Итого за день		1400	47,48	49,54	175,19	1359,50	

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 4 день Завтрак	Зеленый горошек консервированный отварной	30	1,13	0,00	1,87	12,38	№ 231, сб. Пермь 2008 г
	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	0,00	115,00	№ 395, сб. Пермь 2013 г
	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, тушеная 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
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
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	

сезон:

Возрастная категория:

7-11 лет

Вторая неделя
осенне-зимний

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 предпринятый 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	№ 40, сб. бл. и кул-х изд. нац-х кухонь народов России (русская кухня), 1992 г.
Обед	Салат из курицы с овощами	100	8,80	6,80	5,30	116,20	ТТК № 1
	Суп картофельный с клецками	250	2,60	2,70	15,80	102,00	№ 391, сб. шк.2004 г
	Шницель рыбный натуральный	90	12,10	6,00	9,10	139,00	№ 428, сб. Пермь 2013 г
	Картофель жаренный из отварного	180	4,32	17,10	27,36	280,80	№ 508, сб. Пермь 2013 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 108, сб. Пермь 2013 г
	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:

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 3 день Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сгущеным молоком	180/20	13,05	13,27	55,80	435,64	№ 316/481, сб. Пермь 2013 г
	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	№ 100, 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		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 4 день	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	№ 264, сб. Пермь 2013 г
	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 белокочанной 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:

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 5 день Завтрак	Курица запеченная с соусом молочным	90/50	16,05	16,73	3,76	230,84	№ 494 /595 (3), сб. shk.2004 г
	Макароны 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 / № 595 (3), сб. shk. 2004 г
	Суфле из печени с соусом сметанным	70/50	12,29	7,42	19,70	229,40	№ 429, сб. Пермь 2013 г
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	№ 389, сб. Делли принт, 2005
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	92,00	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 108, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
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	
-----------------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--