

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Ведерникова И.А.

2024 год



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся (с 12 лет и старше) муниципального казенного

общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная

школа имени А.С.Макшанцева п. Кедровый»

сезон:

Первая неделя

осенне-зимний

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1 неделя 1 день Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	№ 268, сб. Пермь 2013 г	
	Дйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№ 300, сб. Пермь 2013 г	
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
	Итого за завтрак		620	19,00	17,00	92,82	582,90	
	Обед	Салат "Здоровье"	60	1,02	2,70	5,16	52,20	№ 32, сб. Пермь 2013 г
		Суп-лапша домашняя с курицей отварной	250/20	2,55	5,58	13,90	111,00	№ 156, сб. Пермь 2013 г / № 487, сб. shk.2004 г
		Гуляш из свинины	110	11,88	20,13	4,51	246,40	№ 437, сб. shk.2004 г
Макаронны 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	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г	
Итого за обед		880	29,78	30,06	118,16	868,68	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
Итого за день		1500	48,78	47,06	210,98	1451,58		

Первая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

12 лет и старше

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 молоком сгущеным	170/15	11,14	11,31	33,49		№ 446, сб. блюд и кулинарных изделий диетического питания, 2002г
2 день	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		420	15,82	15,91	78,25	542,85	
Обед	Салат "Невьяжский"	80	4,10	5,70	4,10	102,00	№ 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
	Куррица запеченная с соусом молочным	100/30	16,80	16,80	2,70	230,00	№ 494 /595 (3), сб. шк.2004 г
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,40	10,46	49,44	253,05	№ 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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		910	41,35	40,28	130,92	987,45	
Итого за день		1330	57,17	56,19	209,17	1530,30	

Первая неделя

сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

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	180	15,23	15,72	4,36	217,80	№ 210, сб. Деги принт, 2005 г
	Бутерброд пикантный (горячий)	40	4,70	7,60	12,70	138,00	№ 105, сб. Пермь 2013 г
	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	23,00	96,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак	Апельсин свежий	150	1,35	0,30	12,15	64,50	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		600	23,66	23,86	66,97	586,80	
Обед	Салат "Степной"	70	1,12	2,38	5,74	51,80	№ 106, сб. Пермь 2013 г
	Свекольник	250/10	2,18	4,45	12,03	97,00	№ 131, 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
Итого за обед		840	25,94	23,87	128,81	838,50	
Итого за день		1440	49,60	47,73	195,78	1425,30	

Первая неделя

осенне-зимний

сезон:

Возрастная категория:

12 лет и старше

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	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
		490	17,77	11,74	81,24	502,26		
Обед	Салат витаминный	70	0,77	7,07	7,42	96,60	№ 106, сб. Пермь 2013 г	
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	3,43	4,36	22,1	141,42	№ 144/170, сб. Пермь 2013	
	Рыба, запеченая в омлете	100	14,78	5,78	3,00	123,33	№ 249, сб. Дели принт, 2011 г	
	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	№ 429, сб. Пермь 2013 г	
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94,00	№ 701, сб. shk.2004 г	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
		870	29,40	26,07	115,68	814,15		
Итого за День		1360	47,17	37,81	196,92	1316,41		

Первая неделя

осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

12 лет и старше

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
	Йогурт 5%	115	5,75	3,68	9,78	100,05	№ 517, 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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		550	19,64	16,85	83,32		568,45
Итого за обед	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	0,7083	7,8	№ 107, сб. Пермь 2013 г
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,5	11,01	111,2	№ 128/479, сб. Пермь 2013 г
	Тефтели из говядины с рисом, соусом молочным	70/50	9,50	15,30	11,40	221,00	№ 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	97,69	№ 519, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		880	31,81	24,73	120,33		839,72
Итого за день		1430	51,45	41,57	203,65		1408,17

Вторая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

12 лет и старше

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 1 день Завтрак	Суп молочный с крупной гречневой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	№ 164, сб. Пермь 2013 г
	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	32,60	176,00	№ 95, сб. Пермь 2013 г
	Дйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№ 300, сб. Пермь 2013 г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	№ 501, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		540	17,10	17,00	80,08	520,30	
Обед	Салат овощной	70	1,18	2,98	3,82	46,62	№ 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
	Суфле из печени с соусом сметанным	80/50	13,06	8,48	22,10	247,60	№ 595 (3), сб. шк. 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
Итого за обед	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		900	27,57	26,70	113,42	844,22	
Итого за день		1440	44,67	43,70	193,50	1364,52	

Вторая неделя

осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

12 лет и старше

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 2 день Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	№ 274, 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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
завтрак		600	18,12	18,12	94,96	620,50	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,90	3,06	5,10	51,60	№ 56/466, сб. Пермь 2013 г
	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	№ 144/170, сб. Пермь 2013 г
	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	0,00	115,00	№ 395, сб. Пермь 2013 г
	Капуста тушеная	180	7,40	7,20	7,80	126,00	№ 423, сб. Пермь 2013 г
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	№ 507, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		800	22,84	26,00	90,67	689,80	
Итого за день		1400	40,96	44,12	185,63	1310,30	

Вторая неделя

осенне-зимний

сезон:
Возрастная категория:

12 лет и старше

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	Макаронник со свиной, маслом	170	11,82	10,29	26,18	244,21	образовательных школах, 2004г
	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
	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	23,00	96,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		450	19,10	12,73	95,45	576,98	
Обед	Огурец соленый	50	0,20	0,03	0,43	3,25	№ 115, сб. Пермь 2013 г
	Суп картофельный с клецками	250	2,60	2,70	15,80	102,00	ТТК № 1
	Шницель рыбный натуральный	90	12,10	6,00	9,10	139,00	№ 400, сб. shk.2004 г
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	428, сб. Пермь 2013 г
	Напиток ягодный	200	0,10	0,10	24,00	94,00	№ 701, сб. shk.2004 г
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		830	24,96	17,05	111,73	702,45	
Итого за День		1280	44,06	29,77	207,18	1279,43	

Вторая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

12 лет и старше

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	сгущенный молоком	170/15	12,05	12,24	51,05	400,76	№ 316/481, сб. Пермь 2013 г
	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	№ 100, сб. Пермь 2013 г
	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	№ 112, сб. Пермь 2013 г
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за завтрак		535	22,73	18,14	103,87	714,36	
Обед	Винегрет	70	0,91	7,56	4,76	91,00	№ 76, 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	100	12,78	17,56	0,89	212,22	ТТК № 2
	Макаронны 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	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г
Итого за обед		870	30,29	35,32	119,81	920,95	
Итого за день		1405	53,02	53,46	223,68	1635,31	

Вторая неделя

сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

12 лет и старше

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	
	Йогурт 5%	115	5,75	3,68	9,78	100,05	№ 517, сб. Пермь 2013 г	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	№ 501, сб. Пермь 2013 г	
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
Итого за завтрак		545	20,91	14,34	91,70	563,05		
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	70	2,66	2,87	3,64	86,10	№ 46, справ. М. 2003	
	Свекольник	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	
	Соус молочный	50	1,00	2,83	3,33	43,33	№ 595 (3), сб. shk. 2004 г	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	№ 237, сб. Пермь 2013 г	
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94,00	№ 701, сб. shk.2004 г	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 109, сб. Пермь 2013 г	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	№ 108, сб. Пермь 2013 г		
Итого за обед		920	33,11	34,88	144,40	1070,16		
Итого за день		1465	54,02	49,22	236,10	1633,21		