

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Велерникова И.А.

*Велерникова И.А.*  
«25» *августа* 2024 год



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся (7-11 лет) муниципального казенного

общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Средняя общеобразовательная

школа имени А.С.Макашанцева п. Кедровый»

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
<b>1 неделя 1 день Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	№ 268, сб. Пермь 2013 г
	Йогурт 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16,72</b>	<b>16,76</b>	<b>78,06</b>	<b>512,40</b>	
<b>Обед</b>	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. шк.2004 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. ДеЛи принт, 2005
<b>Итого за обед</b>	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
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>44,22</b>	<b>46,58</b>	<b>181,46</b>	<b>1310,58</b>	

## 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
<b>1 неделя</b>	Виточки рисовые с творогом и молоком стуженым	170/15	11,14	11,31	33,49		№ 446, сб. Блюда и кулинарных изделий диетического питания, 2002г
		5	0,03	4,13	0,04	37,40	
<b>2 день</b>	Масло сливочное	200	0,10	0,00	15,20	61,00	№ 494, сб. Пермь 2013 г
		30	2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Завтрак</b>	Чай с лимоном	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
		30	2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Итого за завтрак</b>	Хлеб пшеничный	420	13,54	15,67	63,49	472,35	№ 63, сб. шк.2004 г
		80	4,10	5,70	4,10	102,00	
<b>Обед</b>	Салат "Незвичжский"	250/10	2,01	6,48	8,14	99,20	№ 142/479, сб. Пермь 2013 г
		100/30	16,80	16,80	2,70	230,00	
	Курица запеченная с соусом молочным	180	11,40	10,46	49,44	253,05	№ 494 /595 (3), сб. шк.2004 г
		200	0,50	0,00	27,00	110,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,50	0,00	27,00	110,00	№ 237, сб. Пермь 2013 г
		30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 109, сб. Пермь 2013 г
		30	2,28	0,24	14,76	70,50	
<b>Итого за обед</b>	Хлеб пшеничный	910	39,07	40,04	116,16	916,95	№ 108, сб. Пермь 2013 г
		1330	52,61	55,71	179,65	1389,30	
<b>Итого за день</b>							



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
<b>1 неделя 3 день Завтрак</b>	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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,66</b>	<b>23,86</b>	<b>66,97</b>	<b>586,80</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>23,66</b>	<b>23,63</b>	<b>114,05</b>	<b>768,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>47,32</b>	<b>47,49</b>	<b>181,02</b>	<b>1354,80</b>	

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
<b>1 неделя</b>	Зеленый горошек консервированный отварной	30	1,13	0,00	1,87	12,38	№ 231, сб. Пермь 2008 г
<b>4 день</b>	Сосиски отварные	50	5,20	10,45	0,00	115,00	№ 395, сб. Пермь 2013 г
<b>Завтрак</b>	Макаронны 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>15,49</b>	<b>11,50</b>	<b>66,48</b>	<b>431,76</b>	
<b>Обед</b>	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 г
	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. 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
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>27,12</b>	<b>25,83</b>	<b>100,92</b>	<b>743,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>42,61</b>	<b>37,33</b>	<b>167,40</b>	<b>1175,41</b>	

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
<b>1 неделя</b> <b>5 день</b> <b>Завтрак</b>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,36</b>	<b>16,61</b>	<b>68,56</b>	<b>497,95</b>	
	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
	Тертели из говядины с рисом, с 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	97,00	№ 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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>29,53</b>	<b>24,49</b>	<b>105,57</b>	<b>769,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>46,89</b>	<b>41,09</b>	<b>174,13</b>	<b>1267,17</b>	



## 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
<b>2 неделя</b>	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	№ 164, сб. Пермь 2013 г
<b>1 день</b>	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	32,60	176,00	№ 95, сб. Пермь 2013 г
<b>Завтрак</b>	Яйцо 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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,10</b>	<b>17,00</b>	<b>80,08</b>	<b>520,30</b>	
<b>Обед</b>	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>25,29</b>	<b>26,46</b>	<b>98,66</b>	<b>773,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>42,39</b>	<b>43,46</b>	<b>178,74</b>	<b>1294,02</b>	

сезон:

**Вторая 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	
<b>2 неделя</b>							
<b>2 день</b>	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	№ 274, сб. Пермь 2013 г
<b>Завтрак</b>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>завтрак</b>							
		<b>600</b>	<b>15,84</b>	<b>17,88</b>	<b>80,20</b>	<b>550,00</b>	
<b>Обед</b>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>20,56</b>	<b>25,76</b>	<b>75,91</b>	<b>619,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>36,40</b>	<b>43,64</b>	<b>156,11</b>	<b>1169,30</b>	



сезон:

**Вторая 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	
<b>2 неделя</b> <b>3 день</b> <b>Завтрак</b>	Макаронник со свиной, маслом	170	11,82	10,29	26,18	244,21	БШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,82</b>	<b>12,49</b>	<b>80,69</b>	<b>506,48</b>	
<b>Обед</b>	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
	Щицецель 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 яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94,00	№ 701, сб. shk.2004 г
<b>Итого за обед</b>	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
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>39,50</b>	<b>29,29</b>	<b>177,66</b>	<b>1138,43</b>	

сезон:

осенне-зимний

**Вторая неделя**

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	
<b>2 неделя</b> <b>5 день</b> <b>Завтрак</b>	сгущенным 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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>20,45</b>	<b>17,90</b>	<b>89,11</b>	<b>643,86</b>	
<b>Обед</b>	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
	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
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржак.сй	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
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>48,46</b>	<b>52,98</b>	<b>194,16</b>	<b>1494,31</b>	

сезон:

**Вторая 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	
<b>2 неделя</b>	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
<b>5 день</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>18,63</b>	<b>14,10</b>	<b>76,94</b>	<b>492,55</b>	
<b>Обед</b>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	№ 108, сб. Пермь 2013 г	
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>30,83</b>	<b>34,64</b>	<b>129,64</b>	<b>999,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>49,46</b>	<b>48,74</b>	<b>206,58</b>	<b>1492,21</b>	