

«Утверждаю»

Директор

Муниципального бюджетного
образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6



имени Сирина Н.И.»

С.О. Москвина

«21» августа 2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для организации 1-го разового горячего питания за родительскую плату учащихся с 11-18 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6 имени Сирина Н.И.»

на период 2023-2024гг

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/15	215	6,82	5,81	38,46	234,57
14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,10
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,22	0,00	68,60
382М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,60	3,10	16,19	109,45
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
338М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	735	19,03	23,30	126,79	810,72
Горячее питание 2 смена						
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/15	215	6,82	5,81	38,46	234,57
14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,10
15М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,22	0,00	68,60
382М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,60	3,10	16,19	109,45
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
338М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	735	19,03	23,30	126,79	810,72

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон Осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины, 70/30	100	17,17	17,50	2,39	247,50
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	0,82	34,85	173,88
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого						
Горячее питание 2 смена		610	27,26	19,64	69,49	610,88
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины, 70/30	100	17,17	17,50	2,39	247,50
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	0,82	34,85	173,88
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого		610	27,26	19,64	69,49	610,88

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
406/П	Плов с отварной птицей, 100/180	280	21,34	18,33	47,19	427,37
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимонном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
Итого		630	25,20	19,54	112,36	721,56
Горячее питание 2 смена						
406/П	Плов с отварной птицей, 100/180	280	21,34	18,33	47,19	427,37
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимонном	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
Итого		630	25,20	19,54	112,36	721,56

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон Осенне-Зимне-Весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Горячее питание 1 смена							
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,37	10,13	12,30	201,52	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном	200	0,10	0,00	11,26	47,79	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	
	Итого	690	22,89	17,37	76,54	584,67	
Горячее питание 2 смена							
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,37	10,13	12,30	201,52	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном	200	0,10	0,00	11,26	47,79	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	
	Итого	690	22,89	17,37	76,54	584,67	

Возрастная группа 11-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
317/П	Пудинг из творога с молоком сгущенным, 170/30	200	25,84	21,03	54,05	508,66
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого						
Горячее питание 2 смена						
317/П	Пудинг из творога с молоком сгущенным, 170/30	200	25,84	21,03	54,05	508,66
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого						

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,82	6,56	36,04	227,19
14/М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,10
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,22	0,00	68,60
501/ЛП	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	720	17,63	23,65	124,08	772,89
Горячее питание 2 смена						
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,82	6,56	36,04	227,19
14/М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,10
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,22	0,00	68,60
501/ЛП	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Мармелад ягодный в индивидуальной упаковке	60	0,24	0,00	41,40	146,50
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	720	17,63	23,65	124,08	772,89

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рещ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание 1 смена							
381/П	Котлета из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,59	14,37	11,87	235,84	
128/М/С/Ж	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого							
Горячее питание 2 смена		640	22,31	21,36	70,64	598,70	
381/П	Котлета из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,59	14,37	11,87	235,84	
128/М/С/Ж	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого							
		640	22,31	21,36	70,64	598,70	

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон Осенне-зимне-весенний
 День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Горячее питание 1 смена						
295/П	Макаронные изделия отварные с сыром, 180/30	210	16,43	18,13	44,06	404,57
175/П	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80
376/М/СЖ	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого		700	21,73	20,35	93,89	678,80
Горячее питание 2 смена						
295/П	Макаронные изделия отварные с сыром, 180/30	210	16,43	18,13	44,06	404,57
175/П	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80
376/М/СЖ	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого		700	21,73	20,35	93,89	678,80

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Горячее питание 1 смена							
301/П	Омлет с помидорами с зеленью	250	25,56	24,95	7,23	352,20	
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	11,26	47,79	
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
Итого	Фрукты свежие (фрукты)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	
Горячее питание 2 смена							
301/П	Омлет с помидорами с зеленью	250	25,56	24,95	7,23	352,20	
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	11,26	47,79	
338/М	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
Итого	Фрукты свежие (фрукты)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	
Итого							
		630	29,30	26,52	44,95	561,99	

Возрастная группа 11-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание 1 смена							
245/М/ССЖ	Бифстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
377/М/ССЖ	Чай с ягодами (облепиха)	200	0,32	0,56	11,62	53,61	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
Итого	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,13	6,88	32,60	122,63	
		635	32,58	25,22	87,86	648,03	
Горячее питание 2 смена							
245/М/ССЖ	Бифстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
377/М/ССЖ	Чай с ягодами (облепиха)	200	0,32	0,56	11,62	53,61	
	Батон йодированный	30	2,88	1,12	11,01	91,50	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,13	6,88	32,60	122,63	
Итого		635	32,58	25,22	87,86	648,03	