

«Утверждаю»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москвина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для организации 2-х разового горячего питания учащихся льготной категории с 7-18 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

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

на период 2023-2024гг

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Применение блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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 за завтрак	735	19,03	23,30	126,79	810,72
Обед						
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00
96М/ССЖ	Рассолыник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	11,41	7,35	16,85	179,68
381ЛП	Котлета из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,59	14,37	11,87	235,84
202М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	0,82	34,85	173,88
518ЛП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
108ЛП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
110ЛП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за Обед	940	38,56	28,50	92,06	870,20
	Итого за День	1675	57,59	51,80	218,85	1680,92

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины, 70/30	100	17,17	17,50	2,39	247,50	
202/М/ССЖ	Макаронны 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 за Завтрак		610	27,26	19,64	69,49	610,88	
Обед							
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	
347/П	Фрикадельки рыбные	100	14,70	2,10	7,60	108,00	
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	5,28	9,42	50,94	310,27	
342/М/ССЖ	Морс из брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
Итого за Обед		915	39,68	32,90	118,80	936,43	
Итого за день		1 525	66,94	52,54	188,29	1 547,31	

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
406/П	Плов с отварной птицей, 100/180	280	21,34	18,33	47,19	427,37	
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,50	8,40	
377/М/С/Ж	Чай с сахаром и лимоном	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 за Завтрак		630	25,20	19,54	112,36	721,56	
Обед							
50/М/С/Ж	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43	
135/З/П	Солянка с картофелем с говядиной со сметаной, 250/10	260	12,10	8,53	7,71	153,55	
294/М/С/Ж	Биточки из индейки	100	16,94	6,50	10,99	175,26	
143/М/С/Ж	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	
348/М/С/Ж	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
Итого за Обед		900	43,39	37,80	90,89	885,77	
Итого за день		1 530	68,59	57,34	203,25	1607,33	

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
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 лимоном	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	
		690	22,89	17,37	76,54	584,67	
Итого за Завтрак							
Обед							
68/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,30	13,04	180,61	
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины, 70/30	100	17,17	17,50	1,39	247,50	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
		920	42,96	37,08	100,90	938,93	
Итого за Обед							
		1 610	65,85	54,45	177,44	1523,60	
Итого за День							

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон Осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
317/П	Пудинг из творога с молоком стуженым, 170/30	200	25,84	21,03	54,05	508,66	
376/МССЖ	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	Плоды свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за Завтрак		630	29,82	23,01	97,16	748,09	
Обед							
43/МССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	
149/П	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/25	275	2,20	2,95	14,70	94,25	
404/П	Птица отварная (бедро)	100	22,36	22,61	0,00	292,41	
423/429/П	Сложный гарнир (капуста тушеная/картофельное пюре), 100/100	200	5,80	8,00	14,80	155,00	
342/МССЖ	Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	10,70	44,00	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
Итого за Обед		935	36,28	42,93	69,41	811,98	
Итого за День		1565	66,10	65,94	166,57	1560,07	

Возрастная группа 7-18 лет
 Осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
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	
	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 за Завтрак	720	17,63	23,65	124,08	772,89	
Обед							
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,77	86,35	
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,58	7,88	11,20	150,63	
266/М/ССЖ	Бифштек рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,18	19,24	3,45	272,07	
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
342/М/ССЖ	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	
108/ЛП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/ЛП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
	Итого за Обед	950	42,68	37,37	100,46	913,85	
	Итого за день	1 670	60,31	61,02	224,54	1686,74	

Возрастная группа 7-18 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прим пицци, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
381/П	Котлета из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,59	14,37	11,87	235,84	
128/М/ССЖ	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 за Завтрак							
		640	22,31	21,36	70,64	598,70	
Обед							
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,00	6,82	3,40	82,73	
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 225/25	250	18,39	20,21	14,39	313,22	
343/П	Рыба, тушеная в томате с овощами, 50/50	100	9,50	4,66	2,43	98,77	
415/П	Рис припущенный	180	4,25	7,25	38,88	237,78	
388/М/ССЖ	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	64,30	
Итого за Обед							
		890	37,98	39,76	105,46	951,29	
Итого за День							
		1 530	60,29	61,12	176,10	1549,99	

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
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/С/Ж	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	Плоды свежие (фрукты)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за Завтрак							
		700	21,73	20,35	93,89	678,80	
Обед							
18/М/С/Ж	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	
88/М/С/Ж	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,00	9,97	166,51	
	Плов с говядиной, 100/180	280	34,28	19,27	41,27	476,01	
349/М/С/Ж	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
Итого за Обед							
		920	48,97	35,12	96,58	902,21	
Итого за день							
		1 620	70,70	55,47	190,47	1581,01	

Возрастная группа 7-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
301/П	Омлет с помидорами с зеленью	250	25,56	24,95	7,23	352,20	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном	200	0,26	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 за Завтрак	630	29,30	26,52	44,95	561,99	
Обед							
22/П	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	0,68	6,19	4,14	74,05	
132/П	Сул-пюре из картофеля с курцией, 250/25	275	12,70	12,58	18,03	236,20	
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	22,23	11,91	1,10	201,71	
171/М/ССЖ	Каша гречневая-рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
507/П	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
	Итого за Обед	915	48,27	33,59	106,46	923,72	
	Итого за День	1545	77,57	60,11	151,41	1485,71	

Возрастная группа 7-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
245/М/С/Ж	Бифстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	
128/М/С/Ж	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	
377/М/С/Ж	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 за Завтрак	635	32,58	25,22	87,86	648,03	
Обед							
39/М/С/Ж	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,80	90,46	
113/М/С/Ж	Свекольник со сметаной, 250/10	260	2,20	4,65	12,05	99,06	
268/М/С/Ж	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,33	19,80	13,08	321,55	
202/М/С/Ж	Макаронь отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
342/М/С/Ж	Морс из брусники, 120/100	200	0,14	0,10	12,62	53,09	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
	Итого за Обед	930	36,82	35,04	111,49	914,67	
	Итого за день	1565	69,40	60,26	199,35	1562,70	