

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москвина

«01» 10.08.2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

для организации общеобразовательного муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

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

на период 2023-2024гг. на период 2023-2024гг.

2023г.

2023г.

г. Ханты-Мансийск

г. Ханты-Мансийск

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

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Горячее питание							
295/П	Макаронные изделия отварные с сыром, 180/30	210	10,59	16,72	35,83	351,12	
123/П	Горошек консервированный подгариновка	60	4,14	0,22	9,59	54,49	
382/М	Какао на молоке	200	3,60	3,10	16,19	109,45	
114/П	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого		600	20,98	21,31	86,83	640,36	

Возрастная группа 11-18 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	У	
1	3	4	5	6	7		
Горячее питание							
471/М	Каша гречневая то-купецкая с говядиной, 100/480/5	280	12,80	16,48	43,95	367,94	
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
111/П	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого		610	15,55	17,65	83,41	553,24	

Возрастная группа 11-18 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	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Горячее питание							
406/П	Плов из птицы, 100/180	280	12,34	18,33	46,19	427,37	
376/М	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	
111/П	Батон белый 30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого		610	15,69	19,46	81,61	597,60	

Возрастная группа 11-18 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	У	
1	3	4	5	6	7		
Горячее питание							
343/П	Рыба, тушеная в сметане с овощами, 50/50	100	7,50	5,14	11,29	171,86	
429/П	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
377/М	Чай с сахаром и лимонном 0,10	200	0,10	0,00	11,26	47,79	
111/П	Батон белый 30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого		610	13,92	12,17	72,30	509,65	

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

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание							
260/М	Гуляш из говядины, 70/30	100	16,17	17,50	1,39	247,50	
202/М	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
111/П	Батон белый 30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого		610	25,73	22,94	78,90	654,51	

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

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание							
395/П	Сосиски молочные для детского питания	100	9,92	7,52	1,04	270,00	
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
453/П	Соус томатный 30	30	0,32	1,12	2,08	19,68	
501/П	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	
111/П	Батон белый 30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого		640	23,90	14,66	79,64	684,94	

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

День: **ВТОРНИК**
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание							
412/П	Наггетсы куриные припущенные	100	9,34	17,57	13,93	268,57	
429/П	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
493/П	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
114/П	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
138/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого		610	15,76	24,50	77,92	618,57	

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	У	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание							
381/П	Котлета из говядины	100	13,97	10,55	9,66	189,70	
202/М	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,74	
453/П	Соус томатный со	30	0,32	1,12	2,08	19,68	
376/М	Чай с шиповником	200	0,30	0,06	12,50	53,93	
111/П	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
б/н	Йогурт с витаминами и минералами	125	6,13	6,88	32,60	122,63	
Итого		665	29,28	23,85	112,51	689,95	

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	У	
1		3	4	5	6	7	
Горячее питание							
404/П	Птица припущенная (мясо индейки)	100	10,41	12,61	0,30	285,88	
429/П	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
377/М	Чай с сахаром и лимоном 0,20	200	0,26	0,00	11,26	47,79	
114/П	Батон белый 30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого		610	16,99	19,64	61,31	623,67	

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

День: пятница
 Неделя: 2

№ реч.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	
					Б	Ж	У	У		
1	3	25	6	7	4	5	6	7		
Горячее питание										
370/П	Плов из говядины 100/1805,50	19,27	41,27	476,01	280	15,98	19,27	41,27	476,01	
377/М	Чай с ягодами (блепиха) 0,32	0,56	11,62	53,61	200	0,32	0,56	11,62	53,61	
111/П	Батон белый 30	2,25	15,42	78,30	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	0,90	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого	610	19,45	76,41	650,92	610	19,45	20,90	76,41	650,92	