

«Утверждаю»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москвина

«25» 2023г

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

Муниципального бюджетного муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

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

на период 2023-2024гг

на период 2023-2024гг

2023г

г. Ханты-Мансийск

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-18 лет  
 Осенне-зимне-весенний

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
206/П	Макаронные изделия отварные с сыром, 180/30	210	10,59	16,72	35,83	351,12	
123/П	Горошек консервированный поджаривая	60	4,14	0,22	9,59	54,49	
382/М	Какао на молоке	200	3,60	3,10	16,19	109,45	
111/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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,98</b>	<b>21,31</b>	<b>86,83</b>	<b>640,36</b>	
<b>Обед</b>							
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	
96/М	Рассолыник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	11,41	7,35	16,85	179,68	
381/П	Котлета из говядины	100	13,97	10,55	9,66	189,70	
171/М	Каша гречневая расфасованная	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
331/М	Сок сметанно-томатный 21	30	0,62	3,82	2,21	46,14	
518/П	Сок фруктовый 20	200	1,00	0,20	0,20	92,00	
108/П	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/П	Хлеб ржанко-пшеничный 20	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>40,06</b>	<b>29,73</b>	<b>92,61</b>	<b>887,28</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 540</b>	<b>61,04</b>	<b>51,04</b>	<b>179,44</b>	<b>1527,64</b>	

Директор: \_\_\_\_\_  
 Главный врач: \_\_\_\_\_  
 Заведующий отделением: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

Возрастная группа 7-18 лет  
 Осенне-зимне-весенний  
 Сезон  
 День: Вторник  
 Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая с говядиной, 100/180	280	12,80	16,48	43,95	367,94
	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 Плоды свежие (фрукты)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,55</b>	<b>17,65</b>	<b>83,41</b>	<b>553,24</b>
<b>Обед</b>						
	32/М Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22
	102/М Суп гороховый с картофелем с мясом птицы, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05
	395/П Соусный молочный для детского питания	100	9,92	7,52	1,04	270,00
	415/М Рис с грибами с овощами	180	5,28	5,53	50,94	260,55
	342/М 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 ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>34,90</b>	<b>34,43</b>	<b>112,24</b>	<b>1048,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>50,45</b>	<b>52,08</b>	<b>195,65</b>	<b>1601,95</b>

30/П	Копченая курица	100	1,50	10,00	1,50	40,00
40/П	Суп овощной	200	3,00	20,00	3,00	80,00
50/П	Салат из овощей	100	1,50	10,00	1,50	40,00
60/П	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30
70/П	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
80/П	Суп картофельный	200	3,00	20,00	3,00	80,00
90/П	Салат из овощей	100	1,50	10,00	1,50	40,00
100/П	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30
110/П	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
120/П	Суп картофельный	200	3,00	20,00	3,00	80,00
130/П	Салат из овощей	100	1,50	10,00	1,50	40,00
140/П	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30
150/П	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
160/П	Суп картофельный	200	3,00	20,00	3,00	80,00
170/П	Салат из овощей	100	1,50	10,00	1,50	40,00
180/П	Хлеб белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30
190/П	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
200/П	Суп картофельный	200	3,00	20,00	3,00	80,00

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

День: среда

Неделя: 1

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>							
	406/П	Плоды мак, слива, 100/180г	280	2,24	18,33	46,19	127,07
	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
	338/М	Плоды свежие (фрукты)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>610</b>	<b>15,69</b>	<b>19,46</b>	<b>81,61</b>	<b>397,60</b>
<b>Обед</b>							
	50/М	Салат из свежеты с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43
	135/П	Солынка мясная с картофелем со сметаной, 250/10	260	12,10	8,53	7,71	153,55
	260/М	Гуляш из говядины, 70/30г	100	16,17	17,50	1,39	247,50
	429/П	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	348/М	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 ржанко-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
<b>Итого за Обед</b>			<b>900</b>	<b>41,95</b>	<b>42,02</b>	<b>85,08</b>	<b>907,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1510</b>	<b>57,64</b>	<b>61,48</b>	<b>166,69</b>	<b>1505,27</b>

Возрастная группа 7-18 лет  
 осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
343/Л	Рыба тушеная, в томате с овощами, 50/50	100	7,50	5,14	11,29	171,86	
429/Л	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
377/М	Чай с сахаром и лимонном	200	0,10	0,00	11,26	47,79	
111/Л	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13,92</b>	<b>12,17</b>	<b>72,30</b>	<b>509,65</b>	
<b>Обед</b>							
68/М	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	
82/М	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной, 250/20/10	280	8,77	10,30	13,04	180,61	
294/М	Биточки из индейки	100	12,60	6,50	10,99	175,26	
423/Л	Капуста тушеная со стручковой фасолью	180	5,22	9,54	16,74	170,10	
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/Л	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,80</b>	<b>33,57</b>	<b>91,84</b>	<b>845,83</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,72</b>	<b>45,74</b>	<b>164,14</b>	<b>1355,48</b>	

82/М	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной, 250/20/10	280	8,77	10,30	13,04	180,61
294/М	Биточки из индейки	100	12,60	6,50	10,99	175,26
423/Л	Капуста тушеная со стручковой фасолью	180	5,22	9,54	16,74	170,10
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
110/Л	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,80</b>	<b>33,57</b>	<b>91,84</b>	<b>845,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,72</b>	<b>45,74</b>	<b>164,14</b>	<b>1355,48</b>

82/М	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей со сметаной, 250/20/10	280	8,77	10,30	13,04	180,61
294/М	Биточки из индейки	100	12,60	6,50	10,99	175,26
423/Л	Капуста тушеная со стручковой фасолью	180	5,22	9,54	16,74	170,10
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
110/Л	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,80</b>	<b>33,57</b>	<b>91,84</b>	<b>845,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,72</b>	<b>45,74</b>	<b>164,14</b>	<b>1355,48</b>

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

День: пятница

Неделя: 1

№ рецептурной карты	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
260/М	Гречишная гречка вареная	100	16,17	17,50	1,39	247,50	
202/М	Макаронные изделия отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
493/Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
111/Л	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты свежие (фрукты)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		610	25,73	22,94	78,90	654,51	
<b>Обед</b>							
43/М	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	
149/Л	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/25	275	2,20	2,95	14,70	94,25	
404/Л	Птица-гриль цыпленок (мясо индейки) 188	100	10,41	12,61	0,30	285,88	
100/М	Сложный гарнир (картофельное пюре), 100/100	200	5,80	8,00	23,06	155,00	
507/Л	Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	16,44	65,64	
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/Л	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>							
		935	24,33	32,93	83,71	827,09	
<b>Итого за день</b>							
		1545	50,06	55,87	162,61	1481,60	

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

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
395/Л	Сосиски молочные для детского питания	100	9,92	7,52	1,04	270,00	
171/М	Каша гречневая с маслом растительным	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
453/Л	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	
501/Л	Корейский напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	
111/Л	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	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		640	23,90	14,66	79,64	684,94	
<b>Обед</b>							
115/Л	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
99/М	Суп из овощей с говядиной со сметаной, 250/20/10	280	8,58	7,88	41,20	150,63	
266/М	Бифштекс рубленый	100	20,55	15,42	1,24	225,93	
202/М	Макаронные изделия	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
453/Л	Соус томатный 12	30	0,32	1,12	2,08	19,68	
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/Л	Хлеб ржанно-пшеничный 20	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>							
		990	42,17	38,39	100,26	920,04	
<b>Итого за день</b>							
		1590	66,07	53,05	179,90	1604,98	

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

День: вторник

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	
412/Л	Напиток куриный, приправленный 288,57	100	9,34	17,57	13,93	268,57	
429/Л	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
493/Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,74	60,00	
111/Л	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>15,76</b>	<b>24,50</b>	<b>77,92</b>	<b>618,57</b>	
<b>Обед</b>							
27/М	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,00	6,82	3,40	82,73	
212/М	Суп-пюре домашняя сгущенка, 225/25	250	15,39	20,21	14,39	313,22	
370/Л	Плов с говядиной, 100/180/7	280	15,98	19,27	41,27	476,01	
388/М	Напиток витаминный	200	0,49	0,16	21,67	93,99	
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/Л	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>37,21</b>	<b>47,12</b>	<b>105,42</b>	<b>1090,75</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1500</b>	<b>52,97</b>	<b>71,62</b>	<b>183,34</b>	<b>1709,32</b>	

Итого за День	1500	52,97	71,62	183,34	1709,32
Итого за Обед	890	37,21	47,12	105,42	1090,75
Итого за Завтрак	610	15,76	24,50	77,92	618,57



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

День: среда

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
381/П	Котлета из говядины	100	13,97	10,55	9,66	189,70	
202/М	Макаронно-оваряные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
453/П	Сыр томатный	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	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		665	29,28	23,85	112,51	689,95	
<b>Обед</b>							
18/М	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	
88/М	Ци из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	280	8,77	10,00	9,97	166,51	
343/П	Рыба тушеная в томате с овощами, 50/50	100	7,50	5,14	11,29	171,86	
415/П	Рис с грибами	180	4,25	7,25	38,88	237,78	
349/М	Компот из смесей 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 ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>							
		920	26,44	28,24	105,48	835,84	
<b>Итого за день</b>							
		1585	55,72	52,09	217,99	1525,79	

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

День: четверг

Неделя: 2

№ рецептуры	Прием пищи-наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
404/П	Птица(гриль)сметаной(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	200	0,26	0,00	11,26	47,79	
111/П	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Фрукты(свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		610	16,99	19,64	61,31	623,67	
<b>Обед</b>							
22/П	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	0,68	6,19	4,14	74,05	
132/П	Фул-мудре из картофеля с птицей 250/25	275	12,70	12,58	18,03	236,20	
401/П	Печеный тушеная с луком в соусе сметанно-томатном, 70/30	100	13,91	12,23	8,58	201,57	
171/М	Каша(гречневая)рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	
507/П	Компот(свежий)плодов(яблони)	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(ржанно-пшеничный)20	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>							
		915	39,95	33,91	113,94	923,58	
<b>Итого за день</b>							
		1525	56,94	53,55	175,25	1547,25	

Итого за день	1525	56,94	53,55	175,25	1547,25
Итого за неделю					
Итого за месяц					
Итого за квартал					
Итого за полугодие					
Итого за год					

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

День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
370/Л	Плоды говардидной (100/180г)	280	15,98	19,27	41,27	476,01	
377/М	Чай с ягодами (облепиха)	200	0,32	0,56	1,62	53,61	
111/Л	Батон белый	30	2,25	0,87	15,42	78,30	
338/М	Плоды свежие (фрукты)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
<b>Итого за Завтрак</b>							
		610	19,45	20,90	76,41	650,92	
<b>Обед</b>							
49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	
113/М	Свекольник со сметаной, 250/10	260	2,20	4,65	12,05	99,06	
395/Л	Сосиски молочные для детского питания:	100	9,92	7,52	1,04	270,00	
202/М	Макаронно-отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	
453/Л	Соус томатный 12	30	0,32	1,12	2,08	19,68	
520/Л	Наливки картофельный	200	0,00	0,00	21,00	83,00	
108/Л	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
110/Л	Хлеб ржанно-пшеничный 20	30	1,98	0,36	10,20	54,30	
<b>Итого за Обед</b>							
		930	24,67	24,34	109,90	917,95	
<b>Итого за день</b>							
		1 540	44,12	45,24	186,31	1568,87	