

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМ. ДУНИНА-ГОРКАВИЧА А.А.»)

628007, Российская Федерация, Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, 906

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31
Электронная почта: school7.hm@yandex.ru
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>

«Согласовано»
Председатель Управляющего Совета
Фурсова Е.Ю.
Протокол № _____ от «31» августа 2023 г.



«Утверждено»
Директор
Букренева К.Г.
Приказ № 754 от «23» августа 2023 г.



Примерное меню

2 вариант

горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся

с 7 лет до 11 лет в общеобразовательных организациях

(Льготная категория)

г. Ханты-Мансийск

2023 г.

Перспективное меню

Перспективное меню школьных завтраков и обедов разработано специалистами МБОУ «Центр образования №7 им. Дунина-Горкавича А.А.» с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в общеобразовательных организациях города Ханты-Мансийска, разработанное на основании Постановления Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 №32» Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.35090-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных учреждениях.
2. Рекомендуемая масса порций
3. Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей(7-11лет; 12лет и старше) в основных пищевых веществах и энергии

| Наименование пищевых веществ | Завтрак 25-20% в школе | | Обед 30-35% в школе | | Завтрак и обед 60% в школе | |
|------------------------------|------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------------------|------------------|
| | с 7-11лет | с 12лет и старше | с 7-11лет | с 12лет и старше | с 7-11лет | с 12лет и старше |
| Макронутриенты: | | | | | | |
| Белки гр | 19,25 | 22,50 | 26,95 | 31,50 | 46,20 | 54,00 |
| Жиры гр | 19,75 | 23,00 | 27,65 | 32,20 | 47,40 | 55,20 |
| Углеводы | 83,75 | 95,75 | 117,25 | 134,05 | 201 | 229,80 |
| Энергетическая ценность | 587,50 | 678,25 | 822,5 | 949,55 | 1410 | 1 627,80 |
| Микронутриенты: | | | | | | |
| Витамины: | | | | | | |
| "В"мг | 0,30 | 0,35 | 0,42 | 0,49 | 0,72 | 0,84 |
| "С"мг | 15,00 | 17,50 | 21 | 24,50 | 36 | 42,00 |
| "А"мг ток.эquiv. | 0,18 | 0,23 | 0,24 | 0,32 | 0,41 | 0,54 |
| "Е"мгток.эquiv. | 2,50 | 3,00 | 3,5 | 4,20 | 6 | 7,20 |
| Минеральные вещества: | | | | | | |
| Кальций(мг) | 275,00 | 300,00 | 385 | 420,00 | 660 | 720,00 |
| Фосфор(мг) | 412,50 | 450,00 | 577,5 | 630,00 | 990 | 1 080,00 |
| Магний(мг) | 62,50 | 75,00 | 87,5 | 105,00 | 150 | 180,00 |
| Железо(мг) | 3 | 4,25 | 4,2 | 5,95 | 7,2 | 10,2 |

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательной школы прилагаются.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №267/2013 | Каша «Дружба» молочная жидкая | 250 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,60 |
| №100/2013 | Сыр сычужный твердый порцией | 60 | 3,84 | 3,91 | 0,00 | 102,90 |
| №501/2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 |
| №112/2013 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | | 560 | 23,38 | 21,39 | 81,48 | 669,50 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масс а порци и(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №2/2013 | Салат «Витаминный» | 100 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 |
| №128/2013 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 |
| №369/2013 | Жаркое «По-домашнему» | 300 | 26,00 | 23,20 | 16,60 | 379,00 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №518/2013 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 27,62 | 30,77 | 101,13 | 878,40 |
| Всего: | | | 47,20 | 50,00 | 176,93 | 1547,90 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са пор ции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №390/2013 | Тефтели из говядины с рисом(ежики) молочном соусе | 100 | 9,50 | 15,30 | 11,40 | 221,00 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| №237/2013 | Каша гречневая отварная раасыпчатая | 200 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 183,00 |
| №493/2013 | Чай с сахаром или вареньем или медом | 200 | 0,1 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| №106/2013 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | | 710 | 18,2 6 | 17,36 | 85,13 | 573,80 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Мас са пор ции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) |
|---------------|---|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №5/2013 | Салат из капусты б/к с помидорами и огурцами | 100 | 1,38 | 6,60 | 1,80 | 74,40 |
| №153/2013 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 133,00 |
| №,№381/2013 | Биточки из говядины с соусом томатным | 100 | 11,96 | 12,78 | 2,44 | 172,55 |
| №291/2013 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | 193,20 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №519/2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 32,00 | 32,80 | 162,86 | 1077,33 |
| Всего: | | | 50,26 | 50,16 | 247,99 | 1651,13 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №313/2013 | Запеканка из творога с джемом | 200 | 16,00 | 16,80 | 15,93 | 283,33 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| №519/2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | | 550 | 20,86 | 18,77 | 75,66 | 566,13 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №19/2013 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,54 | 3,06 | 2,16 | 38,40 |
| №154/2013 | Суп «Крестьянский» с крупой | 250 | 1,70 | 4,08 | 11,64 | 90,00 |
| №453,388/2013 | Тефтели мясные в соусе томатном | 100 | 10,30 | 10,70 | 8,00 | 170,00 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №507/2013 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 850 | 20,01 | 22,89 | 112,55 | 738,45 |
| Всего: | | | 40,87 | 41,66 | 188,21 | 1304,58 |

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №335/2013 | Суфле рыбное с соусом молочным | 100 | 16,00 | 4,80 | 2,60 | 118,00 |
| №429/2013 | Пюре картофельное | 200 | 3,15 | 6,60 | 13,08 | 138,00 |
| №520/2013 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого: | | 650 | 20,73 | 20,20 | 79,58 | 567,80 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №2/2013 | Салат «Витаминный» | 100 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 |
| №128/2013 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 |
| №381,453/2013 | Котлеты из говядины с томатным соусом | 100 | 17,09 | 18,26 | 3,48 | 246,51 |
| №414/2013 | Рис отварной | 200 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №507/2013 | Компот из свежих фруктов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 37,28 | 39,48 | 143,61 | 1079,81 |
| Всего: | | | 58,01 | 59,68 | 223,19 | 1647,61 |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Льготная категория **с 12 лет и старше**

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|---------------|---|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №407/2013 | Рагу из птицы | 200 | 15,73 | 16,42 | 18,13 | 282,72 |
| №493/2013 | Чай с сахаром или вареньем или медом | 200 | 0,1 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №112/2013 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| №106/2013 | Овощи натуральные | 60 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 |
| Итого: | | 610 | 19,38 | 18,26 | 82,20 | 564,20 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №69/2013 | Салат овощной с зеленым горошком | 100 | 1,68 | 4,26 | 5,46 | 66,60 |
| №146/2013 | Суп картофельный с клецками | 250 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,60 |
| №363/2013 | Мясо тушеное | 100 | 12,16 | 13,92 | 1,84 | 181,60 |
| №429/2013 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | 184,00 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №508/2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 29,34 | 37,19 | 134,80 | 992,04 |
| Всего: | | | 48,72 | 55,45 | 197,00 | 1556,24 |

День: **суббота**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №294/2013 | Макароны отварные с овощами | 200 | 4,00 | 10,40 | 30,70 | 232,00 |
| №95/2013 | Бутерброды с джемом или повидлом | 60 | 1,70 | 4,30 | 32,60 | 176,00 |
| №495/2013 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,9 | 81,00 |
| №108/2013 | Хлеб пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №112/2013 | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 38,00 |
| Итого: | | 610 | 19,14 | 16,02 | 102,38 | 664,00 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №32/2013 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 1,02 | 3,18 | 6,30 | 57,60 |
| №131/2013 | Свекольник | 250 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,60 |
| 367/2013 | Гуляш из говядины | 100 | 13,80 | 14,74 | 2,81 | 198,99 |
| 414/2013 | Рис отварной | 200 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №511/2013 | Компот из крыжовника или смородины черной | 200 | 0,30 | 0,10 | 17,20 | 71,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 2,31 | 0,42 | 11,90 | 60,90 |
| Итого: | | 1050 | 28,19 | 23,42 | 129,27 | 921,18 |
| Всего: | | | 48,38 | 43,42 | 207,55 | 1585,18 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №267/2013 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,60 |
| №100/2013 | Сыр сычужный твердый порцией | 60 | 5,94 | 5,94 | 25,00 | 158,40 |
| №300/2013 | Яйцо вареное | 1шт | 5,10 | 4,60 | 0,3 | 63,00 |
| №496/2013 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 11,00 | 144,00 |
| №112/2013 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | | 650 | 18,24 | 21,62 | 90,54 | 590,40 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) |
|---------------|--|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| №19/2013 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,54 | 3,06 | 2,16 | 38,40 |
| №128/2013 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76,00 |
| №363/2013 | Мясо тушеное | 100 | 12,16 | 13,92 | 1,84 | 181,60 |
| №414/2013 | Рис отварной | 200 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №513/2013 | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 24,10 | 98,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 25,30 | 28,00 | 138,93 | 909,85 |
| Всего: | | | 43,54 | 49,62 | 229,47 | 1500,25 |

День: **вторник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №366/2013 | Бефстроганов из говядины | 100 | 12,03 | 10,97 | 1,91 | 154,23 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| №493/2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №291/2013 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 144,90 |
| Итого: | | 650 | 19,72 | 21,48 | 82,82 | 559,95 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 24/2013 | Салат «Летний» | 100 | 1,38 | 4,38 | 3,60 | 59,40 |
| №133/2013 | Рассольник | 250 | 1,48 | 0,00 | 4,06 | 87,60 |
| №№377,453 | Голубцы ленивые в томатном соусе | 300 | 9,05 | 10,16 | 7,47 | 157,80 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №512/2013 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 33,92 | 35,03 | 122,09 | 940,00 |
| Всего: | | | 53,64 | 56,51 | 204,91 | 1499,95 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Льготная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №313/2013 | Запеканка из творога с повидлом | 200 | 16,00 | 16,80 | 20,71 | 368,33 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| №519/2013 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого: | | 550 | 19,55 | 17,52 | 78,82 | 584,08 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №6/2013 | Салат из капусты б/к яблоками | 100 | 0,66 | 6,00 | 3,78 | 72,00 |
| №151/2013 | Уха «Рыбацкая» | 250 | 4,92 | 1,96 | 8,54 | 72,60 |
| №№381,45 3 | Биточки припущенные с томатным соусом | 100 | 11,96 | 12,78 | 2,44 | 172,55 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №5072013 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| №429/2013 | Пюре картофельное | 200 | 2,36 | 4,95 | 10,24 | 138,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 35,48 | 27,95 | 123,69 | 885,85 |
| Всего: | | | 55,03 | 45,47 | 202,51 | 1469,93 |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Льготная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №342/2013 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 9,70 | 5,20 | 2,80 | 97,00 |
| №237/2013 | Каша гречневая отварная рассыпчатая | 200 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 |
| 520/2013 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Итого: | | 550 | 18,17 | 18,13 | 87,44 | 534,80 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №19/2013 | Овощи натуральные порцией (огурцы или помидоры свежие) | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 14,40 |
| №156/2013 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,80 |
| №366/2013 | Гуляш из говядины | 100 | 13,80 | 14,74 | 2,81 | 198,99 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №512/2013 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 |
| №414/2013 | Рис отварной | 200 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 32,57 | 28,96 | 148,51 | 985,15 |
| Всего: | | | 50,74 | 47,09 | 235,95 | 1519,95 |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Льготная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №405/2013 | Плов из птицы | 200 | 15,73 | 16,42 | 18,13 | 282,72 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №494/2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 |
| №112/2013 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого: | | 550 | 20,69 | 20,07 | 85,86 | 647,05 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №65/2013 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 1,86 | 6,84 | 5,88 | 92,40 |
| №142/2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,24 | 3,96 | 4,70 | 59,40 |
| №364/2013 | Азу | 300 | 16,30 | 17,50 | 20,82 | 306,15 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №520/2013 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 36,36 | 36,69 | 117,89 | 948,25 |
| Всего: | | | 57,05 | 56,76 | 203,75 | 1595,30 |

День: **суббота**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Категория льготная: с 12 лет и старше

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---|------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №106/2013 | Овощи натуральные | 100 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| №№381,453 | Котлеты, припущенные с томатным соусом | 100 | 11,96 | 12,78 | 2,44 | 172,55 |
| №291/2013 | Макароны отварные | 200 | 5,65 | 0,68 | 29,04 | 144,90 |
| №493/2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| №112/2013 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого: | | 750 | 20,30 | 19,82 | 86,75 | 572,98 |

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| №22/2013 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,60 | 6,12 | 2,10 | 65,40 |
| №155/2013 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,28 | 4,06 | 13,64 | 96,20 |
| №388/2013 | Тефтели мясные в молочном соусе | 100 | 10,30 | 10,70 | 8,00 | 170,00 |
| №429/2013 | Пюре картофельное | 200 | 3,15 | 6,60 | 13,65 | 138,00 |
| №589/2013 | Кондитерское изделие | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| №518/2013 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,2 | 0,2 | 92,00 |
| №108/2013 | Хлеб «Пшеничный» | 75 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| №109/2013 | Хлеб ржаной | 75 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | | 1050 | 24,57 | 26,99 | 90,96 | 792,15 |
| Всего: | | | 44,87 | 46,81 | 177,71 | 1365,13 |

Примечание:

1. Использованы документы: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», 2013г.г Пермь.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»