

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, 90б

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

горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся

«Группа продленного дня»

г. Ханты-Мансийск

2023 г.

День:1 (Понедельник)
 Сезон: Лето - Осень
 Возрастная категория: 6,6-8 лет
 Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60
100	Сыр сычужный, твердый	60	15,36	15,64	0,00	411,60
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого:		595	23,38	21,39	81,48	669,50
	Обед					
36	Салат из свежих огурцов	60	0,35	5,05	1,0	51
147	Щи из свежей капусты с картофелем (мясом и сметаной)	200/10/5	4,5	6,48	5,59	102,12
386	Биточки из говядины	85	9,8	8,02	7,16	139,13
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,32	1,37	1,04	17,83
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,28	5,66	30,1	219,3
115	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
114	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	115
518	Кисель из св. ягод чёрная смородина	200	0,18	0,09	19,3	78
Итого:		840	29,5	27,6	105,4	840
	Полдник					
534	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	106
609	Печенье «Курабье»	80	2,2	2,9	22,2	125
118	Яблоко свежее	100	0,4	0,40	9,8	47
Итого:		380	8,4	8,3	41,6	278
Итого за день:		1815	61,38	57,39	228,48	2198,50

День:2 (Вторник)
 Сезон: Лето - Осень
 Возрастная категория: 6,6-8 лет
 Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,30	10,70	8,00	170,00
112	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
493	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	620	18,26	17,36	85,13	573,80
	Обед					
59	Салат из свеклы с черносливом	60	0,75	3,25	7,4	62
157	Уха «Рыбацкая» горбуша	200	5,44	4,7	9,77	204,2
373	Гуляш из говядины	60/50	12	12,8	2,4	173
297	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,58	25,16	125,5
504	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0	11,4	54,8
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	827	30,27	22,33	97,43	852
	Полдник					
535	Ряженка	200	5,2	4,5	7,6	92
118	Мандарин свежий	100	0,4	0	9,03	39
	Кольцо песочное с орехом	50	5	3,2	41,16	214
	Итого:	350	10,6	7,7	57,7	345
	Итого за день:	1797	59,26	47,36	240,13	1770,80

День:3 (Среда)

Сезон: Лето-Осень

Возрастная категория: 6,6-8 лет

Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Горячее питание						
313	Запеканка из творога	100	16,00	16,80	15,93	283,33
481	Молоко сгущенное	25	1,27	0,95	7,45	44,80
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	500	20,86	18,77	75,66	566,13
Обед						
30	Салат из свежих помидоров	60	0,5	5,1	1,75	55
149	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	10,8	7,7	165,3
403	Печень по-строгановски	85/30	18,94	12,32	4,36	164
420	Рис припущенный	150	3,06	5,2	28	171
526	Компот из свежих фруктов (ягод)	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	825	34,6	35,8	115,11	860,5
Полдник						
118	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96
536	Йогурт	190	9	5,76	15,3	156,6
	Кекс «Новый»	50	2,95	2,35	37,5	183
	Итого:	340	13,45	8,6	73,8	435
	Итого за день:	1665	68,86	63,77	264,66	1862,13

День:4 (Четверг)

Сезон: Лето - Осень

Возрастная категория: 6,6-8 лет

Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
337	Рыба запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
112	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	500	20,73	20,20	79,58	567,80
	Обед					
21	Салат из моркови с яблоком	60	0,45	5,1	3,6	62
136	Свекольник со сметаной	200/5	4,19	5,44	8,1	101,3
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе (горбуша)	75/30	16,79	13,64	2,03	168
434	Картофельное пюре	150	2,73	5,72	14,1	119,6
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
115	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5
114	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	829	31,96	31,2	91	780,4
	Полдник					
535	Кефир	200	5,51	4,75	7,6	95
	Корж молочный	50	4,7	4,8	33,9	198
118	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47
	Итого:	350	10,6	9,85	51,8	340
	Итого за день:	1670	63,73	61,20	222,58	1687,80

День: 5 (Пятница)

Сезон: Лето - Осень

Возрастная категория: 6,6-8 лет

Группа продлённого дня

№ рецепту ры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углево ды	
	Горячее питание					
406	Плов из отварной птицы	200	15,60	15,51	36,97	359,00
493	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	8,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	570	19,38	18,26	82,20	564,20
	Обед					
31	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,74	3	2,16	38,4
165	Суп-пюре из картофеля	200	12,3	15,1	19,8	141
417	Котлета, припущенная из птицы	60	20,6	9,45	7,77	159,6
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,16	125,5
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,64	2,74	2,08	35,6
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
526	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,7	0,5	35	80,7
	Итого:	780	48	42,3	133,27	813,3
	Полдник					
535	Ряженка	180	5,2	4,50	7,6	90
609	Мармелад	50	3,6	4,8	37	208
164	Мандарин свежий	100	1,43	0,10	19,95	68,5
	Итого:	330	10,2	9,4	65	367
	Итого за день:	1680	77,8	70,26	2071,2	1744,20

День: **6(понедельник)**
 Сезон: **Лето-Осень**
 Возрастная категория: **6,6-8 лет**
 Группа продленного дня

№ рецептур ы	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергети ческая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,20
100	Сыр сычужный твердый	60	5,94	5,94	25,00	158,40
300	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	11,00	144,00
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	570	18,24	21,62	90,54	590,40
	Обед					
182	Кукуруза с яйцом и луком	60	3,3	1,08	21,8	111
139	Рассольник « Ленинградский»	200	14,11	6	11,05	117,7
372	Бефстроганов из говядины	60/30	14,4	13,2	2,3	186
420	Рис припущенный	150	2,3	6,6	17	138
518	Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,2	0,1	22,5	87
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	800	41,4	27,9	116	872,2
	Полдник					
534	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106
1	Кекс «Новый»	50	0,5	0,1	10,1	46
118	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	350	6,7	5,5	29,5	199
	Итого за день:	1720	66,24	55,62	236,54	1661,40

День:7 (Вторник)
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 6,6-8 лет
Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
367	Гуляш из говядины	90	15,45	16,50	3,15	222,75
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
112	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
493	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	610	19,72	21,48	82,82	559,95
	Обед					
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,4	4	108
147	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10/5	4,5	6,48	5,59	202,12
393	Тефтели мясные в молочном соусе	70/30	18,24	8,5	6,4	136
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	16,5	34,7	253
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	825	39,72	39,18	114,79	1029
	Полдник					
118	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,3	47
536	Йогурт	190	9	5,76	15,3	156,6
1	Кольцо песочное с орехом	50	2,95	2,35	37,5	183
	Итого:	340	12,3	8,4	63,1	387
	Итого за день:	1775	71,72	69,48	260,82	1975,95

День:8 (Среда)

Сезон: Лето - Осень

Возрастная категория: 6,6-8 лет

Группа продлённого дня

№ рецепту ры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценност ь (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
313	Запеканка из творога	130	16,00	16,380	20,71	368,33
481	Молоко сгущенное	25	1,27	0,95	7,45	44,80
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	502	19,55	17,52	78,82	584,08
	Обед					
31	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,45	2,55	1,8	32
149	Суп картофельный с бобовыми	200	14,4	11,8	7,7	165,34
375	Плов из отварной говядины	50/200	16,8	16,6	39,7	376,1
531	Компот из фруктов сушёных (кураги)	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	810	39,35	32,35	122,5	879
	Полдник					
534	Молоко кипячённое	190	5,5	4,7	9,1	100
118	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96
	Печенье слоёное «Конвертик»	50	2,9	3	17,5	109
	Итого:	340	10	8,2	47,6	305
	Итого за день:	1652	68,55	58,52	249,82	1768,08

День: 9 (Четверг)

Сезон: Лето-Осень

Возрастная категория: 6,6-8 лет

Группа продлённого дня

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
349	Рыба тушенная с овощами в томате	100	9,70	11,20	2,90	97,00
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
520	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
112	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	620	18,17	18,13	87,44	534,80
	Обед					
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,4	3,55	4,5	55,5
156	Суп картофельный с рыбой	200	15,44	14,7	9,77	204,2
374	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/150	23,60	21	65	344,5
538	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	760	47,24	37,05	140,2	885,2
	Полдник					
535	Ряженка	200	5,8	5	8,4	100
1	Сочник «Атланта»	50	0,5	0,1	10,1	46
118	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,8	47
	Итого:	350	6,7	5,5	28,3	193
	Итого за день:	1730	72,17	61,13	255,44	1612,80

День : 10 (Пятница)
 Сезон: Лето-Осень
 Возрастная категория: 6,6-8 лет
 Группа продлённого дня

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Горячее питание					
405	Курица в соусе с томатом	120	8,60	13,50	4,10	192,00
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
112	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого:	610	20,69	20,07	85,86	647,05
	Обед					
21	Салат из моркови с яблоком	60	10,45	5,1	13,6	62
162	Суп Лапша-Домашняя	200	17,04	7,9	10,8	248
412	Шницель из птицы	70	10,5	7,5	6,5	132
454	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,64	12,74	2,08	35,6
420	Рис припущенный	150	3,06	5,2	28	171
527	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,4	32	72,7
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
115	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	115
	Итого:	810	46	39,84	134,2	955
	Полдник					
535	Кефир	200	5,4	4,7	7,5	94
118	Груша свежая	100	0,4	0,30	10,3	47
609	Печенье «Курабье»	50	3,6	4,8	37	208
	Итого:	350	9,4	9,8	55	349
	Итого за день:	1770	75,69	70,07	274,86	1951,05