

СОГЛАСОВАНО:

Директор Казенного общеобразовательного учреждения
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Излучинская школа-интернат

Свайкина Н.В.
2024г.

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Меридиан» /Гусейнов С.Н.о
2024г.

Основное (организованное) меню для учащихся КУ "Излучинская школа-интернат"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	16,46	19,18	87,97	703,74	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	15
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,11	37,53	82,72	1009,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		160,00	3,76	1,06	11,24	184,94	
День 2(вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Бутерброды с маслом	60	3,67	11,33	21,93	204	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,93	21,57	87,75	593,96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		800	18,3	33,4	137	923,38	
ОБЕД	Салат овощной с растительным маслом (перец болгарский)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	200	1,9	4,06	13,12	96,6	157
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3	508a
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233	414
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,60	7\10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	15,29	22,23	89,19	731,9	
День 3(среда)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	11,08	18,91	57,03	556,72	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22
	Суп картофельный с клецками на курином бульене	200	2,84	3,68	15,04	115,4	43
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62	100,77	12\6
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,31	20,98	101,89	951,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	41,39	39,89	158,92	1508,33	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2\4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,32	20,3	76,76	681,52	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1
	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54
	Жаркое по-домашнему(мясо птицы ,картофель,лук репчатый,томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	48,16	30,61	94,02	1069,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	67,48	50,91	170,78	1751,32	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,12	11,08	73,16	558,58	
ОБЕД	Салат из капусты с огурцами	100	2,75	6,75	2,75	83,38	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	106,6	102
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	34,29	27,23	90,52	981,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	47,41	38,31	163,68	1539,83	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшениная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,12	14,62	75,14	614,06	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33,71	31,91	84,55	1030,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,83	46,53	159,69	1644,5	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп (четыре злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	15,46	19,11	65,45	608,62	
ОБЕД	Салат летний(помидор, огурец, перец)	100	1,22	5,2	6,45	77,5	16
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,4	11,7	93	52
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	98
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и алыча)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,89	34,71	97,56	1038,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	52,35	53,82	163,01	1646,94	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,96	21,11	79,95	679,52	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5\1
	Солянка	200	6,14	9,78	2,38	122	136
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	35,92	30,55	70,02	923,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	49,88	51,66	149,97	1602,83	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300	79

	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	12,75	13,52	74,21	582,92	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,14	3,08	71,4	15
	Суп крестьянский с овощами	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20	124	130
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,64	28,99	77,51	846,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	39,39	42,51	151,72	1429,86	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшенная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300	177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,36	20	72,88	657,54	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90	94	8
	Суп картофельный с яичными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8	79
	Плов (филе индейки, рис, томатная паста, морковь, лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	265
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	48,62	29,85	103,77	1102,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	65,98	49,85	176,65	1759,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11580	414,71	373,48	1294,42	12883,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		6515	240,345	211,665	735,535	7321,365	

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна

2.Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А.\2012г.

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

4.В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. (допускаются замены: 1.Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2.Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3.Блюда из котлетной массы на натуральные; 4.Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: -соль йодированная;- дрожжи йодированные.).