



СОГЛАСОВАНО:
 Директор КУ "Нижевартовская общеобразовательная санаторная школа"
 /Лопаткина Н.В.
 « 7 » ноября 2023г.



Дусейнов С.Н.о
 2023г.

Основное (организованное) меню для учащихся КУ "Нижевартовская общеобразовательная санаторная школа"

Возрастная категория: Школьники 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,86	13,42	65,5	552,42	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Борщ с картофелем	250	3,7	5,1	13,83	116	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		920	30,28	42,43	88,96	1083,45	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская" (масса 100 г)	100	7,66	9,86	45,70	302	423
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,46	14,86	53,70	402	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	57,6	70,71	208,16	2037,87	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученым)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	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	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	16,56	19,06	78,35	664,64	
ОБЕД	Салат "Студенческий" (морковка отварная, горошек, картофель, яйцо, растительное масло)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	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	710
	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		920	40,37	48,02	92	1133,27	
ПОЛДНИК	Плюшка новомосковская (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	291,56	270
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,61	12,61	50,13	398,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	75,54	79,69	220,48	2196,47	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	214
	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	10,74	18,13	73,27	612,74	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,55	4,6	18,8	144,25	43
	Тефтели мясные (2й вариант)	100	8,55	12,32	11,48	190,77	287
	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		920	30,42	30,99	108,51	1070,46	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	100	14,50	9,45	30,56	265	406
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,82	9,47	59,4	383	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	55,98	58,59	241,18	2066,2	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175

	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
	Фрукты 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	19,66	21,08	60,52	625,5	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50\1
	Рассольник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	54
	Жаркое по-домашнему(говядина ,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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	48,58	31,61	96,99	1092,56	
ПОЛДНИК	Пирожки песочные с яблоком	100	6,61	10,85	48,32	317,33	419
	Компот из яблок с лимоном	200	0,34	0,10	23,60	98,4	528
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,95	10,95	71,92	415,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	75,19	63,64	229,43	2133,79	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, 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	H
	Фрукты 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 моркови с огурцами и зеленым горошком	100	2,52	5,00	8,46	85,7	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	102
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	27,36	22,97	98,05	941,62	
ПОЛДНИК	Пряник витаминизированный	100	6,47	8,2	68,31	373	493
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,15	8,48	89,07	461,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	47,63	42,53	260,28	1961,4	
День 6 (понедельник)							

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, 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
	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		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	250	1,78	4,95	7,9	189,75	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 ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,07	32,9	86,13	1148,39	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	100	6,47	8,20	68,31	373	138
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,91	8,3	102,31	514,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	58,1	55,82	263,58	2276,65	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой отварной	150	11,51	14,24	14,84	232,94	233
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,79	22,51	39,99	542,04	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	2,98	5,19	6,25	83,6	5
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	250	2,13	5,5	14,63	136,25	512
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	918
	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	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	39,08	35,8	100,29	1087,67	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная" (масса 50 г)	100	13,08	6,06	38,68	262	440
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,98	6,12	71,44	416,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	69,85	64,43	211,72	2046,31	
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
	Фрукты 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	511
	Солянка	250	7,68	12,23	2,98	152,5	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		920	37,46	33	70,62	953,81	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,61	12,61	50,13	387,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	70,03	66,72	200,7	2020,89	
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
	Фрукты 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 "Степной" (морковка отварная, соленый огурец, картофель отварной, горошек зеленый консервированный, лук, масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85	38
	Суп крестьянский с овощами	250	2,13	5,1	14,55	112,5	160
	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		920	28,05	30,04	90,38	912,04	
ПОЛДНИК	Булочка обогащенная (сырная палочка)	100	8,78	3,26	44,10	240	445
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,00	100	386

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,58	8,26	52,1	340	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	55,38	51,82	216,69	1834,96	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,36	20	72,88	657,54	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	52,3	41
	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	3,05	3,25	13,93	97,25	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	2	58	330	389
	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		920	48,88	23,5	112,27	1079,77	
ПОЛДНИК	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	607
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,6	8,3	86,9	457	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	74,84	51,8	272,05	2194,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17890	656,58	613,23	2342,14	20973,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		9845	365,71	332,515	1307,095	11583,665	

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.\2017г.
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.).