

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности директора КУ "Нижевартовская общеобразовательная санаторная школа"

Маликова А.А.

2024г.

Гусейнов С.Н.о

2024г.



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

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	День (понедельник) Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) Бутерброд с сыром Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) Хлеб пшеничный Флоды или ягоды свежие	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
		50	5,8	8,3	14,83	157	3
		200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
		60	4,74	0,6	1,26	140,28	Н
		100	0,40	0,40	9,80	47	338
		610	16,46	19,18	87,97	703,74	67
		100	1,39	10,02	6,55	122	84
		250	3,55	5,13	14,18	127,75	295
		100	11,13	21,38	11,24	282,18	157
		150	5,52	4,51	26,44	168,45	342
ОБЕД	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,16	28,20	116,6	Н
		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
		920	30,13	42,46	89,31	1095,2	423
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская" (масса 100 г) Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	100	7,66	9,86	45,70	302	100
		200	5,80	5,00	8,00	402	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,46	14,86	53,70	402	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	43,99	57,72	152,81	1544,2	
День 2(вторник)							

<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,93</b>	<b>21,57</b>	<b>87,75</b>		<b>593,96</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежлы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5		124	53	
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	250	2,38	5,08	16,4		120,75	52	
	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	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94	Н	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>37,9</b>	<b>47,92</b>	<b>91,8</b>		<b>1123,87</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>		<b>398,56</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>57,71</b>	<b>70,93</b>	<b>148,43</b>		<b>1646,43</b>		
<b>День 3(среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>11,08</b>	<b>18,91</b>	<b>57,03</b>		<b>556,72</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	250	3,55	4,6	18,8		144,25	43	
	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62		100,77	126	
	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	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>31,02</b>	<b>21,9</b>	<b>105,65</b>		<b>980,46</b>		

<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные)	100	14,50	9,45	30,56		265	406	
	пирожки массой 100 г)	200	0,32	0,02	28,84		118	348	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,82</b>	<b>9,47</b>	<b>59,4</b>		<b>383</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>56,92</b>	<b>50,28</b>	<b>222,08</b>		<b>1920,18</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12		303,64	214	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6	382	
	Сыр (торциями) (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	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,32</b>	<b>20,3</b>	<b>76,76</b>		<b>681,52</b>		
<b>ОБЕД</b>	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(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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>48,58</b>	<b>31,61</b>	<b>96,99</b>		<b>1092,56</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,95</b>	<b>10,95</b>	<b>71,92</b>		<b>415,73</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>60,27</b>	<b>43,16</b>	<b>170,17</b>		<b>1648,57</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>13,12</b>	<b>11,08</b>	<b>73,16</b>		<b>558,58</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	15,12		108	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>32,26</b>	<b>25,45</b>	<b>98,43</b>	<b>984,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,15</b>	<b>8,48</b>	<b>89,07</b>	<b>461,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>52,53</b>	<b>45,01</b>	<b>260,66</b>	<b>2004,75</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>17,12</b>	<b>14,62</b>	<b>75,14</b>	<b>614,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежлы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Ши 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 пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,07</b>	<b>32,9</b>	<b>86,13</b>	<b>1148,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,91</b>	<b>8,3</b>	<b>102,31</b>	<b>514,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>41,38</b>	<b>41,6</b>	<b>198,24</b>	<b>1709,59</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из смеси круп (четыри злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177
	Масло (поджарями)	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
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>15,46</b>	<b>19,11</b>	<b>65,45</b>	<b>608,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овоши натуральные соленые (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
	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	9\8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	165

	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоко 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>34,4</b>	<b>28,97</b>	<b>85,96</b>	<b>949,67</b>	<b>Н</b>
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>13,98</b>	<b>6,12</b>	<b>71,44</b>	<b>416,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1790</b>	<b>63,84</b>	<b>54,2</b>	<b>222,85</b>	<b>1974,89</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 ступенным 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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>13,96</b>	<b>21,11</b>	<b>79,95</b>	<b>679,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>37,46</b>	<b>33</b>	<b>70,62</b>	<b>953,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>18,61</b>	<b>12,61</b>	<b>50,13</b>	<b>387,56</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1790</b>	<b>70,03</b>	<b>66,72</b>	<b>200,7</b>	<b>2020,89</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>12,75</b>	<b>13,52</b>	<b>74,21</b>	<b>582,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной"	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>28,05</b>	<b>30,04</b>	<b>90,38</b>		<b>912,04</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка обогашенная (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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,58</b>	<b>8,26</b>	<b>52,1</b>		<b>340</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>55,38</b>	<b>51,82</b>	<b>216,69</b>		<b>1834,96</b>		
<b>День 10 (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшениная 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	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>17,36</b>	<b>20</b>	<b>72,88</b>		<b>657,54</b>		
	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант)	100	1,60	7,10	5,90		94	8	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными 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	20,00	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>49,23</b>	<b>30,5</b>	<b>106,56</b>		<b>1121,47</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	100	2,8	3,3	77,3		350	607	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60		107	385	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>8,3</b>	<b>86,9</b>		<b>457</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>75,19</b>	<b>58,8</b>	<b>266,34</b>		<b>2236,01</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15990</b>	<b>577,24</b>	<b>540,24</b>	<b>2058,97</b>		<b>18540,47</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>8895</b>	<b>326,215</b>	<b>299,52</b>	<b>1162,655</b>		<b>10388,24</b>		

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 из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).