

«СОГЛАСОВАНО»

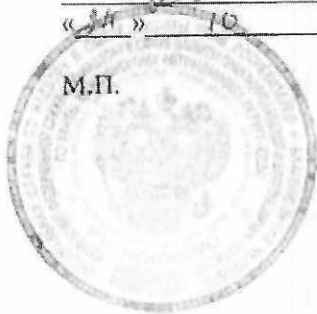
Отдел по г. Ханты-Мансийску и
Ханты-Мансийскому району Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
ХМАО-Югре

Начальник отдела:

Тарада С.В.

« 24 » 10 2019 год

М.П.



«УТВЕРЖДАЮ»

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского
района

Председатель комитета:

Конкина Т.В.

« 24 » 10 2019 год

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных учреждений
Ханты-Мансийского района

Первая неделя

понедельник

день недели:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	101,80	38,80	1,92							
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18							
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	144	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3							
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33							
	Итого:		19,80	17,34	82,96	526,10	0,24	3,18	0,13	1,23	485,20	389,30	92,00	3,73							
	Обед																				
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,16	2,8	88	0,03	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,85	5,25	16,25	121,25	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95							
414	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	0,027	0	0,04	0,285	5,1	150,47	22,8	0,525							
367	Гуляш из говядины	50/50	20,6	22	0,1	212	0,07	1,3	0,04	0,7	17	169,16	30	3,2							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10							
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17							
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33							
	Итого:		32,6	42,09	106,74	870,55	0,301	24,6	0,08	8,035	71,25	464,48	109,75	16,92							
	Всего:		52,40	59,43	189,70	1396,65	0,54	27,78	0,21	9,27	556,45	853,78	201,75	20,65							

Первая неделя

день недели:

вторник

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
313/481	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/25	17,80	18,90	29,80	365,00	0,07	0,65	0,14	0,47	234,46	231,33	33,80	0,72		
105	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,50	0,60	0,95	0,00	0,01		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого:		23,31	25,97	60,50	551,90	0,14	1,95	0,19	1,30	367,06	341,78	52,00	1,16		
	Обед															
52	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5		
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,195	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93		
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1		
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
112	Апельсин	100	0,9	0,2	10,8	43	0,04	60	0,08	0,2	34	14	10	0,1		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого:		33,06	30,75	120,08	885,7	0,679	84,58	0,21	9,48	253,5	618,65	174,8	17,93		
	Всего:		56,37	56,72	180,58	1437,6	0,814	86,53	0,4	10,78	620,56	960,43	226,8	19,09		

Первая неделя

день недели:

среда

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	200,00	16,00	1,00
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,05	0,20	16,00	11,00	16,00	2,20
	Итого:		20,50	24,56	43,46	479,10	0,19	11,84	0,37	1,23	435,00	441,50	61,20	4,11
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	0,024	4	0	3,6	14,4	26,4	10,4	0,4
142/	Щи из свежей капусты с													
479	картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82
398	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	186	18	6,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	58,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
	Конфета, глазированная													
	шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	85,35	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		33,46	38,01	157,52	925,6	0,649	32,95	8,08	15,54	136,2	411,65	98,5	21,11
	Всего:		53,96	62,57	200,98	1404,7	0,835	44,79	8,449	16,77	571,2	853,15	159,7	25,22

Первая неделя

четверг

день недели:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	220,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:		12,82	14,06	55,66	377,90	0,12	2,14	0,07	0,51	268,40	262,30	49,80	0,87
	Обед													
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,175	0,038	0,25	37,75	69,25	31	1,53
349/	Тефтели рыбные с соусом													
454	томатным с овощами	70/50	8,7	5,3	9,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
418	Пюре из гороха с маслом	200/5	19,48	6	38,74	287	0,084	0	0,006	0	112	132,6	105	6,6
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье	50	3,75	14,9	27,3	208,5	0,04	0	0,005	1,75	14,5	25	10	1,05
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		41,57	42,65	137,45	1041,2	0,423	22,88	0,089	9,95	242,95	488,75	209,3	22,68
	Всего:		54,39	56,71	193,11	1419,1	0,547	25,02	0,163	10,46	511,35	751,05	259,1	23,55

Вторая неделя

вторник

день недели:

Вторая неделя

день недели:

понедельник

Послеобеденная усталость.

с 7 по 11 час

Первая неделя

день недели:

пятница

Вторая неделя

день недели: среда

возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309	Омлет с сыром	105	14,25	21,45	2,25	259,50	0,06	0,30	0,26	0,60	300,00	289,50	24,00	1,80
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	17,00	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		21,63	26,89	49,21	478,00	0,12	3,70	0,28	0,93	439,20	404,00	44,20	2,63
	Обед													
68	Сельдь с луком	80	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
128/479	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,65	4,85	7	95	0,03	13,58	0	2,43	42,75	56,19	38,55	1,1
403/445	Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	75/50	19,3	10,05	6,57	234,95	0,23	2,77	0,043	4,135	29,5	93,5	25,5	4,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	109,04	144,9	0,057	0,015	0	0,76	5,7	35,7	8,1	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		40,97	36,48	178,19	943,55	0,441	19,97	0,063	8,575	171,45	432,29	120,45	20,58
	Всего:		62,6	63,37	227,4	1421,55	0,561	23,67	0,343	9,505	610,65	836,29	164,65	23,21

Вторая неделя

день недели:

четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,62	22,40	249,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	131,80	31,60	0,44
105	Масло сливочное	10	0,05	6,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0,12	0,3	60	21	15	0,15
	Итого:		10,72	14,71	65,29	540,20	0,19	92,84	0,24	0,91	337,60	267,20	65,80	1,34
	Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,03	11,28	0	2,08	13,6	25,6	12,8	0,56
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,20	8,68	0,04	0,23	19	35,75	25,5	0,93
390/	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70/50	10,04	15,3	14,87	253,8	0,05	1,58	0,125	0,605	23,25	115,7	19,75	1,685
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	22,08	253,05	0,21	0	0,04	0,615	14,25	127,65	135,3	4,545
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		25,97	32,08	100,41	871,75	0,569	22,74	0,205	4,28	90,6	373,6	214,65	19,42
	Всего:		36,69	46,79	165,7	1411,95	0,763	115,6	0,448	5,19	428,2	640,8	280,45	20,76

Вторая неделя

день недели:

пятница

Должность исполнителя:

07.00.11