

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"
 З.Н.Туценко
 2023г.



Двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для льготной категории обучающихся 1 - 4 классов на зимний период 2023г. - 2024г. стоимостью 398.00 руб. (сахарный диабет)

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6	32,31	215,8	1 623
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98				1 628
	Яблоки свежие	150	0,6		10,02	52,2	976
Итого за Завтрак		580	9,64	7	57,03	338,5	
Обед	Икра кабачковая	60	0,61	2	3,12	33,8	77
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2			1,46	8,4
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	930,01
Итого за Обед		750	10,18	26	44,05	618,5	1 147
Итого за день		1 330	19,82	33	101,08	957	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1 032
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	20,49	21	47,65	491,7	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,92	4	4,77	57,3	8,21
	Суп перловый вегетарианский	200	1,32	2	9,65	63,5	1,7
	Мясо говядины отварное	20	6	5	70,3	1 053	
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Капуста тушеная с растительным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12		2,94	14,1	390,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Итого за Обед		770	26	44	101,33	1039,6
Итого за день		1 270	46,49	65	152,38	1181,3	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без сахара без сметаны	150	19,04	25	13,99	361,1	1 073,05
	Соус молочный для запекания	25	0,92	2	1,73	29,5	1 597
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие кроме банана, инжира, хурмы, ананаса	100	0,4		9,8	44	14 541,01
Итого за Завтрак		500	22,07	27	34,06	478,1	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Борщ с капустой и картофелем без сахара	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Горошница	150	14,48	1	33,75	205,4	14 539,53
	Фрукты свежие кроме банана, инжира, хурмы, ананаса	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
Итого за Обед		745	35,81	38	82,21	832	
Итого за день		1 245	57,88	65	116,27	1310,1	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Дружба	80	10,49	4	4,86	97,5	830,01
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	3,33		21,78	104,2	876
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие кроме банана, инжира, хурмы, ананаса	150	0,6	1	14,7	66	14 541,01
Итого за Завтрак		610	16,5	5	52,09	324,3	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943,01
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1 032
	Соус белый основной со сметаной	30	0,34	2	1,82	30,1	1 630
	Отвар шиповника без сахара	200	0,68		9,66	56,8	11,25
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Итого за Обед		790	31,59	34	83,41	833,3
Итого за день		1 400	48,09	39	135,5	1157,6	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Неделя: 1

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
Итого за Завтрак		535	24,65	26	24,37	434,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом без сахара	60	1,59	4	4,15	62,6	1 029,05
	Суп Крестьянский с крупой овсяной, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058,03
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,85	14	5,56	214,1	2,16
	Рагу из овощей с кашей	265	7,55	10	28,89	233,2	1 651,01
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
Итого за Обед		50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за день			875	35,66	38	83,19	830,6
			1 410	60,31	64	107,56	1264,7

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Неделя: 2

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша из пшеничной крупы "полтавская" рассыпчатая без сахара	200	10,78	8	53,16	320,8	6,4
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие кроме банана, инжира, хурмы, ананаса	130	0,52	1	12,74	57,2	14 541,01
Итого за Завтрак		595	17,07	13	74,66	471,7	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Капуста тушеная с растительным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		770	23,41	26	75,19	638,6	
Итого за день		1 365	40,48	39	149,85	1110,3	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Неделя: 2

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (I вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Овощи отварные	60	1,8	2	6	45	1 650
	Плов перловый со свиной	200	19,54	29	40,63	499,1	1 162,03
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	24,07	39	60,24	692,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	60	1,01	4	2,79	54,6	45,01
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2	319
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		750	27,95	38	56,84	698,5	
Итого за день		1 250	52,02	77	117,08	1390,8	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, обед) СД 1-4 кл с 04.12.2023

Неделя: 2

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	90	2,69	4,15	5,62	75	819,02
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское сухое без сахара (конд'изд)	30	2,25	2,68	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак		500	24,29	27,83	45,82	540,2	
Обед	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	66,7	520
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	1 072
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		710	23,35	32	60,51	636,5	
Итого за день		1210	47,64	59,83	106,33	1176,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями (I вариант)	10	2,32	3		36,4	5,17
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		1 628
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоки свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		630	32,03	16	67,71	546,4	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Капуста тушеная с растительным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Итого за Обед	750	22,69	21	62,93	607,6	
Итого за день		1 380	54,72	37	130,64	1154	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	15,95	13	5,63	203,7	4,31
	Соус молочный для запекания	30	1,1	3	2,07	35,4	1 597
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие кроме банана, инжира, хурмы, ананаса	100	0,4		9,8	44	14 541,01
Итого за Завтрак		510	19,43	16	27,52	335,3	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	200	1,41	2	8,66	56,6	1,1
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре из овощей ЛПУ	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		750	26,98	34	59,02	691,6	
Итого за день		1 260	46,41	50	86,54	1026,9	
Итого за период		13120	473,86	507,83	1152,18	11587,7	
Среднее значение за период		1312	47,386	50,78	115,22	1158,77	

Составил Кучева Кучева И. В.