Приложение 5

к Контракту № 43/20 от "17" августа 2020 г

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся (с 11 лет и старше) общеобразовательных**

**учреждений Ханты-Мансийского района**

**1-ая неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным | 217/2008 | 200 | 6,40 | 8,60 | 28,40 | 276,00 |
| Сыр порцией | 336/2008 | 20 | 5,40 | 8,00 | - | 70,00 |
| Какао с молоком | 269/2008 | 200 | 5,77 | 3,93 | 20,71 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | Прил. №8 Сан.Пин 2,4,5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,29** | **21,16** | **95,20** | **685,92** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка с луком и маслом растительным | 16/2008 | 100 | 5,00 | 9,10 | 13,68 | 110,00 |
| Рассольник «Ленинградский» с зеленью | 42/2008 | 250 | 2,80 | 11,92 | 5,00 | 86,00 |
| Сердце говяжье тушеное в томатном соусе | 310/1994 | 100 | 10,55 | 3,50 | - | 192,00 |
| Рис отварной | 224/2008 | 200 | 5,0 | 6,2 | 32,0 | 226,00 |
| Чай с сахаром | 294/2008 | 200 | 0,11 | - | 21,07 | 65,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **32,10** | **31,95** | **125,77** | **928,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **55,39** | **53,11** | **220,97** | **1614,62** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Колбаса «Докторская» отварная с маслом сливочным | 119/2008 | 100 | 13,10 | 12,22 | 12,90 | 260,00 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 219/2008 | 200 | 3,15 | 0,65 | 20,47 | 326,00 |
| Масло сливочное порцией | 365/2008 | 10 | 0,06 | 9,25 | 0,09 | 66,00 |
| Отвар из шиповника | 289/2008 | 200 | 0,80 | - | 22,00 | 51,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил. №8 Сан.Пин 2,4,5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,43** | **22,75** | **90,25** | **843,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с чесноком и маслом растительным | 13/2008 | 100 | 1,30 | 0,10 | 7,00 | 99,00 |
| Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной | 35/2008 | 250 | 6,50 | 13,00 | 24,50 | 141,00 |
| Печень говяжья с томатным соусом | 486/96-3 | 100 | 8,42 | 14,32 | 8,72 | 111,00 |
| Пюре картофельное | 241/2008 | 200 | 4,40 | 1,60 | 28,60 | 168,00 |
| Напиток из свежих яблок и апельсинов | 282/2008 | 200 | 0,40 | - | 3,77 | 112,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **29,66** | **30,25** | **126,61** | **880,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **52,09** | **53,00** | **216,86** | **1723,70** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Котлета по-деревенски (говядина, картофель, лук) | 219/2008 | 100 | 2,10 | 24,0 | 13,60 | 220,00 |
| Макароны отварные | 227/2008 | 200 | 6,20 | 0,80 | 20,50 | 196,00 |
| Булочка сдобная | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 100 | 6,00 | 5,30 | 38,04 | 299,00 |
| Чай с сахаром | 294/2008 | 200 | 0,11 | - | 21,07 | 65,00 |
| Хлеб Пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **32,23** | **30,73** | **128,00** | **920,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Степной» (картофель, соленые огурцы, морковь, лук) | 318/1992 | 100 | 1,40 | 10,08 | 9,22 | 123,00 |
| Суп из овощей с зеленью | 44/2008 | 250,00 | 9,69 | 11,00 | 15,50 | 86,00 |
| Плов с сердцем говяжьим | 193/2008 | 300 | 12,50 | 10,70 | 32,00 | 714,00 |
| Напиток из апельсин | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 200 | 0,33 | - | 22,70 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **32,56** | **33,01** | **133,44** | **1289,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **64,79** | **63,75** | **261,44** | **2209,00** |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | 172/2008 | 100 | 12,24 | 7,73 | 6,06 | 112,00 |
| Пюре картофельное | 224/2008 | 200 | 2,50 | 6,20 | 32,00 | 148,00 |
| Зеленый горошек порцией | 336/2008 | 15 | 3,00 | 8,00 | - | 70,40 |
| Напиток лимонный | 256/2001 | 200 | 0,50 | - | 17,05 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,56** | **22,56** | **89,90** | **665,40** |
| Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 27/2008 | 100 | 1,70 | 5,30 | 15,20 | 94,00 |
| Суп картофельный с горохом, гренками | 45/2008 | 250 | 11,00 | 6,00 | 16,00 | 165,00 |
| Тефтели из говядины с рисом в соусе молочном | 202/2008 | 100 | 2,10 | 20,72 | 13,60 | 226,00 |
| Макароны отварные | 227/2008 | 200 | 6,20 | 0,80 | 20,50 | 196,00 |
| Компот из чернослива | 283/2008 | 200 | 3,60 | - | 16,20 | 140,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **33,24** | **34,05** | **135,52** | **1070,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **56,80** | **56,61** | **225,42** | **1736,10** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Плов из птиц | 211/2008 | 300 | 16,25 | 14,12 | 27,00 | 654,00 |
| Соленый огурец порцией | 205/2008 | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 66,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 294/2008 | 200/8 | 0,11 | - | 21,07 | 65,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,64** | **23,00** | **91,35** | **963,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Надежда» (соленый огурец, кукуруза, зеленый горошек, лук) | 12/2008 | 100 | 5,00 | 5,29 | 11,39 | 86,00 |
| Суп картофельный с макаронами с зеленью | 47/2008 | 250 | 12,29 | 12,52 | 24,14 | 166,00 |
| Бигус (капуста тушеная с колбасой «Докторской») | 336/2001 | 300 | 5,60 | 12,92 | 11,80 | 357,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 274/2008 | 200 | 0,40 | - | 25,81 | 196,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **31,93** | **31,96** | **127,15** | **1054,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **54,57** | **54,96** | **218,50** | **2603,60** |

**2-ая НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная, пшеничная с маслом сливочным | 178/2008 | 200 | 6,00 | 10,30 | 31,83 | 330,00 |
| Колбаса «Докторская» порцией | 219/2008 | 20 | 4,11 | 6,30 | 2,58 | 51,40 |
| Кофейный напиток на молоке т/п | 285/2008 | 200 | 5,77 | 3,93 | 20,71 | 153,92 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **21,20** | **21,16** | **89,91** | **675,32** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 13/2008 | 100 | 1,3 | 7,5 | 10,1 | 75 |
| Рассольник «Домашний» с зеленью | 48/2008 | 250 | 5,78 | 11,92 | 6,50 | 86,00 |
| Гуляш из говядины | 210/2008 | 100 | 12,40 | 4,40 | 0,60 | 221,00 |
| Рис отварной | 224/2008 | 200 | 5,00 | 6,20 | 32,0 | 226,00 |
| Напиток из свежих фруктов | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 200 | 0,33 | - | 22,70 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **30,13** | **31,25** | **125,92** | **974,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **55,39** | **53,11** | **220,97** | **1650,02** |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Печень говяжья тушеная с луком | 486/1996 | 100 | 8,42 | 12,32 | 8,72 | 111,00 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 219/2008 | 200 | 3,15 | 0,65 | 20,47 | 326,00 |
| Масло сливочное порцией | 365/2008 | 10 | 0,06 | 9,25 | 0,09 | 66,00 |
| Компот из кураги | 283/2008 | 200 | 5,55 | - | 25,70 | 140,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,50** | **22,85** | **89,77** | **783,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с соленым огурцом и маслом растительным | 32/2008 | 100 | 1,30 | 0,10 | 7,00 | 109,00 |
| Свекольник с зеленью | 43/2008 | 250 | 2,26 | 15,19 | 19,49 | 96,00 |
| Колбаса «Докторская» отварная с соусом томатным | 218/2008 | 100 | 13,10 | 12,22 | 12,90 | 154,00 |
| Пюре картофельное | 241/2008 | 200 | 4,40 | 1,60 | 28,60 | 168,00 |
| Компот из свежих яблок | 284/2008 | 200 | 0,40 | - | 3,77 | 112,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **30,10** | **30,34** | **125,78** | **888,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **52,60** | **53,19** | **215,55** | **1723,70** |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе | 188/2008 | 100 | 7,49 | 19,96 | 6,24 | 245,00 |
| Макароны отварные | 227/2008 | 200 | 6,20 | 0,80 | 20,50 | 196,00 |
| Зеленый горошек порцией | 24/1994 | 15 | 2,50 | 0,06 | 2,99 | 63,00 |
| Чай с сахаром | 294/2008 | 200 | 0,11 | - | 21,07 | 65,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **21,62** | **21,45** | **85,59** | **709,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом | 32/2008 | 100 | 2,40 | 11,08 | 9,22 | 133,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 63/2008 | 250 | 4,73 | 13,10 | 15,50 | 94,00 |
| Сердце говяжье тушеное в томатном соусе | 310/1994 | 100 | 10,55 | 3,50 | - | 192,00 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 219/2008 | 200 | 3,15 | 0,65 | 20,47 | 326,00 |
| Компот из апельсин | 284/2008 | 200 | 0,33 | - | 22,70 | 117,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **29,80** | **29,56** | **121,91** | **1111,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **51,42** | **51,01** | **207,50** | **1820,70** |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная с соусом сметанным | 161/2008 | 100 | 6,93 | 13,61 | 3,05 | 133,00 |
| Картофель отварной | 239/2008 | 200 | 2,50 | 6,20 | 35,40 | 164,00 |
| Сыр порцией | 336/2008 | 15 | 4,40 | 0,80 | - | 70,40 |
| Компот из чернослива | 283/2001 | 200 | 2,55 | - | 11,02 | 140,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **21,70** | **21,24** | **84,26** | **647,40** |
| **Обед** |  | | | | | |
| Винегрет овощной | 1/2008 | 100 | 1,60 | 7,30 | 15,20 | 92,00 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 72/2008 | 250 | 5,10 | 5,72 | 13,60 | 115,00 |
| Печень говяжья тушеная с луком | 486/1996 | 100 | 8,42 | 12,32 | 8,72 | 111,00 |
| Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное) | 235/2008 | 200 | 4,00 | 2,87 | 17,84 | 223,00 |
| Компот из сухофруктов | 283/2008 | 200 | 1,04 | - | 13,18 | 88,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,80** | **29,44** | **122,56** | **878,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **50,50** | **50,68** | **206,82** | **1526,10** |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Рецепт №** | **Выход** | **Белки, г.** | **Жиры, г.** | **Углеводы,**  **г.** | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Птица в томатном соусе | 211/2008 | 300 | 13,62 | 12,28 | 24,19 | 654,00 |
| Пюре картофельное | 241/2008 | 200 | 4,40 | 1,60 | 28,60 | 168,00 |
| Масло сливочное порцией | 365/2008 | 10 | 0,06 | 9,25 | 0,09 | 66,00 |
| Отвар из шиповника | 289/2008 | 200 | 0,80 | - | 22,00 | 51,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| **ИТОГО:** |  |  | **20,70** | **21,16** | **89,47** | **949,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом растительным | 26/2008 | 100 | 2,50 | 2,29 | 7,39 | 127,00 |
| Суп лапша домашняя с зеленью | 50/2008 | 250 | 14,05 | 5,96 | 13,64 | 165,00 |
| Котлета по-деревенски (говядина, картофель, лук) с томатным соусом | 219/2001 | 100 | 2,10 | 24,00 | 13,60 | 220,00 |
| Макароны отварные | 227/2008 | 200 | 6,20 | 0,80 | 20,50 | 196,00 |
| Чай с сахаром | 294/2008 | 200 | 0,11 | - | 21,07 | 65,00 |
| Хлеб пшеничный | Прил №8 СаНПиН 2.4.5.2409-08 | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 140,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,32 | 0,60 | 19,23 | 109,70 |
| **ИТОГО:** |  |  | **33,60** | **34,28** | **130,22** | **1022,70** |
| **ВСЕГО:** |  |  | **54,30** | **55,44** | **219,69** | **2603,60** |