

Согласованно: КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРА «ХАНТЫ-МАНСИЙСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Директор:

ООО «Фермерское Хозяйство «ОМК» директор Василий Николаевич Маслакова Е.А.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№260/2013	Каша «Дружба»	200	10,26	13,66	35,06	226,2
№90/2013	Сыр Сулугуни	30	6,15	5,4	0	75,00
№112/2013	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00
№108/2013	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		610	20,79	21,2	80,42	523,2

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№3/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	4,10	6,00	120,00
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	3,88	5,6	62,6
№369/2013	Жаркое «По-домашнему»	220	19,00	20,20	36,60	379,00
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
№513/2013	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,10	98,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		910	28,81	29,54	120,85	896,75
Всего:			49,6	50,74	201,27	1421,75

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	205	16,2	21,40	40,50	273,00
№106/2013	Овощи натуральные(огурцы или томаты свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00
№112/2013	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0	20	99
Итого:		655	20,9	21,7	85,5	516,5

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№18/2013	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,9	5,10	3,60	34,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	200	4,92	1,96	8,54	72,6
№381/2013	Котлеты,биточки,шницели	100	8,80	8,50	4,30	236,00
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	5,08	272,80
№453/2013	Соус томатный	50	0,54	0,01	1,87	32,80
№112/2013	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1040	27,47	24,93	103,84	1018,85
Всего:			48,37	46,63	189,34	1535,35

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-осень
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№255/2013	Каша ячневая вязкая	200	9,43	16,72	35,24	270,2
582\2021	Овощи натуральные	50	0	0	5	24
№83/20103	Бутерброд с отварными мясопродуктами	50	8	5	10	111,00
№112/2013	Плоды свежие	100	1	0	8	43,00
№519/2013	Напиток из шиповника	200	1	0	23	97,00
№108/2013	Хлеб «ржано-пшеничный»	30	2	0	12	59
Итого:		580	21,43	21,72	93,24	604,2

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	25,13	108,00
№364/2013	Азу с говядиной	300	14,50	13,40	27,80	397,00
№112/2013	Плоды свежие	60	1	0	8	43
№520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1000	25,69	29,31	108,69	951,15
Всего:			47,12	51,03	201,93	1555,35

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№313/2013	Запеканка из творога	150	16,00	16,80	15,93	225,00
№481/2013	Соус молочный для запеканки	25	1	0	1,59	29,47
№112/2013	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
№494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№375/2013	Хлеб «ржано-пшеничный»	50	3	0,40	20	99
Итого:		550	21,6	17,7	73,72	510,47

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№2/2013	Салат «Витаминный»	100	1,10	10,10	10,60	138,00
№134/2013	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	121,25
№406/2013	Плов из отварной птицы	300	19,85	15,72	22,57	362,85
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00
№112/2013	Фрукты свежие	60	1	0	10	47
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1000	30,79	32,03	126,37	930,25
Всего:			52,39	49,73	219,28	1440,72

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№266/2013	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	11,16	7,4	32,8	228,4
№105/2013	Масло сливочное порцией	15	0,1	9,37	0,12	112,20
№300/2013	Яйцо вареное	50	6,37	5,75	0,37	78,75
№112/2013	Фрукты свежие	150	1	0	15	71
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
№575/2021	Хлеб «ржано-пшеничный»	30	2	0	12	59
Итого:		645	21,33	22,82	83,09	646,35

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№115/2013	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,30	4,90	4,92	69,00
№135/2013	Свекльник	250	3,68	9,23	12,98	152,50
№398/2013	Печень говяжья «По-строгановски»	100	10,36	4,55	18,91	193,64
№173/2013	Картофель отварной	200	3,8	8,20	15,40	190,00
№112/2021	Фрукты свежие	60	0	0	10	47,00
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
№575/2021	Хлеб «Ржано-Пшеничный»	50	3	0	20	99
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1200	31,33	31,64	82,41	904,04
Всего:			52,66	54,46	165,5	1550,39

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет (диетическое питание)

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№236/2013	Каша рисовая молочная	200	6,28	11,82	23	201,4
№75/2021	Сыр полутвердый	30	6,96	8,85	0	107,4
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
№496/2013	какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
№108/2013	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:		560	19,52	24,51	73,06	570,3

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№5/2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом	100	2,30	1,00	3,90	124,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	25,13	108,00
№363/2013	Мясо тушеное	100	7,20	17,40	10,30	227,00
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47,00
№429/2013	Пюре картофельное	200	9,2	4,80	21,8	184,00
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1040	28,89	28,61	100,08	990,15
Всего:			48,41	53,22	173,14	1560,45

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№265/2013	Каша кукурузная молочная жидкая	200	16,20	19,46	37,00	252,00
№106/2013	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№493/2013	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		650	21,60	20,46	90,20	500,50

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№19/2013	Салат из свежих помидоров огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00
№153/2013	Суп с рыбными консервами	250	3,23	5,23	6,05	136,25
№388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	5,30	5,70	8,00	170,00
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	14,44	237,4
№112/2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1040	28,22	27,75	107,64	954,8
Всего:			49,82	48,21	197,84	1455,3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,72	12,86	33,5	299
№75/2021	Сыр полутвердый	30	6,96	8,85	0	107,4
№105/2013	Масло сливочное	15	0,075	9,37	0,12	112,2
№106/2013	Овощи натуральные	100	1,1	0,20	3,8	24,00
№494/2013	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
№108/2013	Хлеб «ржано-пшеничный»	30	2,28	0	12	59
Итого:		582	19,23	31,28	56,24	538,91

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№582/2021	Овощи натуральные	100	0	5	5	24,00
№147/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	8,66	89
№381/2013	Котлета куриная	100	12,46	12,25	10,01	171,00
№240/2013	Рис отварной	200	2,46	4,06	24,86	292,00
№279/2021	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		940	31,62	22,29	110,48	946,15
Всего:			50,85	43,09	166,72	1485

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Застрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№313/2013	Запеканка из творога	150	16,00	16,80	25,93	225,00
№481/2013	Соус молочный для запеканки	25	1	0	1,59	29,47
№112/2013	Плоды свежие	100	0,40	0,30	21	47,00
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
№108/2013	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		525	21,3	17,5	88,32	479,97

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,90	111,00
№407/2013	Рагу из птицы	300	17,79	12,39	27,9	247,99
№509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	113,00
№112/2013	Плоды свежие	100	0,4	0,3	21	47,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	129,25
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1040	28,63	25,42	130,35	774,14
Всего:			49,93	42,92	218,67	1254,11

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-осень

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№260/2013	Каша «Дружба»	200	10,25	13,65	35,05	226,2
№100/2013	Сыр сычужный, твердый порцией	40	10,24	7,83	0,00	102,90
№112/2013	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,7	70,5
№493/2013	Чай с медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00
№108/2013	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:		640	24,99	22,48	89,35	577,1

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
№149/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,20	2,95	4,70	94,25
№401/2013	Печень тушенная в соусе	50/50	9,30	15,70	5,50	144,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,93	13,72	193,2
№112/2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
№575/2021	Хлеб «ржано-Пшеничный»	50	3,4	0,65	19,9	99
№109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90
Итого:		1035	26,94	31,85	99,11	878,35
Всего:			51,93	54,33	188,46	1455,45