

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"



М.А. Дорофеев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского

Территориального

Потребительского Общества

для

ДОКУМЕНТОВ



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**питание детей школьного возраста
в лагерях дневного пребывания
для детей возрастной категории с 12 лет и старше.
сезон: летний
на 2025 год**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Понедельник (Неделя 1 День 1)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	№302	205	10,15	14,00	38,55	304,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Фрукт (нектарин) свежий	порционно	100	0,90	0,10	8,30	45,00
Итого за завтрак		570	18,40	18,70	78,92	544,68
Обед						
Редис с маслом	№29	100	0,95	19,66	2,70	191,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Митболы (с соусом томатным основным) 50/50	Сб.р.2022№542	100	17,20	6,90	30,90	143,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		890	28,95	38,12	114,99	816,88
Итого за день		1460	47,35	56,82	193,91	1361,56

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Вторник (Неделя 1 День 2)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	155	5,46	7,46	33,14	218,28
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК № 27	50	9,60	11,00	17,25	144,00
Хлеб пшеничный	порц.	20	1,40	0,20	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порционнo	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Нектар фруктовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный в индивидуальной упаковке	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за завтрак		645	18,98	19,36	110,55	627,33
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022 №127	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Ризотто	№381 сб.р.2022	180	3,90	13,20	56,40	292,00
Наггетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89
Хлеб пшеничный	порц.	21	1,47	0,21	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порционнo	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Напиток апельсиновый	№699	200	0,14	0,03	8,21	33,00
Итого за обед		871	30,03	34,55	116,41	819,14
Итого за день		1516	49,01	53,91	226,96	1446,47

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Среда (Неделя 1 День 3)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с джемом	№315	200	14,00	17,80	40,00	352,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Фрукт (яблоко) свежий	порц.	147	1,18	0,28	11,05	59,17
Итого за завтрак		592	18,85	18,63	80,57	545,62
Обед						
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Картофель запечённый (из сырого)	Сб.р.2001г№474	180	4,24	6,38	33,47	212,40
Люля-кебаб из говядины (с соусом томатным основным)	№540сб.р.2022	100	16,40	13,40	11,70	213,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Напиток с витаминами "Витошка"	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00
витамины А,В1,С,Е						
Итого за обед		875	28,32	28,33	114,92	819,05
Итого за день		1467	47,17	46,96	195,49	1364,67

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Четверг (Неделя 1 День 4)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл №4, №302	151	5,62	3,40	31,87	174,69
Сосиска говяжья, запеченая в тесте	№747	75	10,20	14,50	26,60	204,00
Хлеб пшеничный	порционнo	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Сок(нектар) фруктовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00
Итого за завтрак		656	18,91	18,70	100,24	555,99
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп картофельный с крупой	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		801	31,36	31,21	120,24	913,19
Итого за день		1457	50,27	49,91	220,48	1469,18

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Пятница (Неделя 1 День 5)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл№4,№302	201	8,66	4,18	55,52	296,10
Кекс "Творожный"	№794	50	10,60	15,10	14,38	155,50
Хлеб пшеничный	порц.	20	1,40	0,20	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порционнo	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Фрукт (абрикос) свежий	порц.	100	0,90	0,10	8,30	44,00
Итого за завтрак		591	23,48	19,88	105,76	620,65
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов (без лука)	№20	100	0,90	9,70	3,10	193,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Паста сливочная с курицей	№406 СБ.р. 2022	200	16,60	19,20	49,60	391,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционнo	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		800	28,10	32,06	120,19	933,88
Итого за день		1391	51,58	51,94	225,95	1554,53

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Суббота (Неделя 1 День 6)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Вареники отварные с овощным (картофель) фаршем, маслом сливочным	№725	201	12,23	15,69	77,72	468,64
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	21	1,61	0,21	10,71	51,35
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	1,80	17,80	94,70
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00
Итого за завтрак		572	21,16	20,55	137,05	779,24
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп-лапша домашняя	№148	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00
Хлеб пшеничный	порц.	20	1,40	0,20	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50
Итого за обед		870	32,97	20,49	112,98	834,75
Итого за день		1442	54,13	41,04	250,03	1613,99

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Понедельник (Неделя 2 День 1)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Макароны с сыром	№33	200	13,80	14,50	39,20	331,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Батон нарезной	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Фрукт (нектарин) свежий	порционно	100	0,90	0,10	8,30	45,00
Итого за завтрак		555	18,43	22,41	77,10	576,34
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022№127	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	6,50	5,10	19,70	120,00
Жаркое по-домашнему (бедро куриное)	№436	200	15,20	17,40	51,80	403,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		805	27,72	31,91	115,54	816,65
Итого за день		1360	46,15	54,32	192,64	1392,99

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Вторник (Неделя 2 День 2)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	№302	155	6,74	8,26	29,43	203,04
Сдоба обыкновенная	Сб.р.2001г №288	60	8,10	9,30	35,40	194,00
Хлеб пшеничный	порц.	20	1,40	0,20	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50
Итого за завтрак		605	18,61	18,61	112,67	593,39
Обед						
Салат из свежих помидоров и яблок	№21	100	1,10	0,20	3,70	170,00
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Вок курица с рисом и овощами	№577 СБ.р. 2022	200	24,90	23,30	60,70	361,00
Хлеб пшеничный	порц.	26	1,82	0,26	12,74	61,10
Хлеб ржаной	порц.	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Напиток апельсиновый	№699	200	0,14	0,03	8,21	33,00
Итого за обед		801	35,47	28,14	115,90	818,23
Итого за день		1406	54,08	46,75	228,57	1411,62

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Среда (Неделя 2 День 3)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	151	5,62	3,40	31,87	174,69
Кекс "Творожный"	№794	50	10,60	15,10	14,38	155,50
Хлеб пшеничный	порц.	21	1,47	0,21	10,29	49,35
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Нектар фруктовый,вырабатываемый промышленностью,на в индивидуальной упаковке	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за завтрак		622	18,68	19,21	96,21	546,34
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп крестьянский с крупой, сметаной	№ 134	260	2,00	5,20	25,80	200,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	283,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	17,40	9,00	144,00
Хлеб пшеничный	порц.	23	1,61	0,23	11,27	54,05
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		883	34,08	27,89	115,96	824,95
Итого за день		1505	52,76	47,10	212,17	1371,29

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Четверг (Неделя 2 День 4)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	201	8,66	4,18	55,52	296,10
Запеканка из творога с морковью (со сгущенным молоком) 80/15	№54-2т-2020	95	8,50	13,70	23,60	197,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Итого за завтрак		551	21,56	18,53	113,64	651,53
Обед						
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлета любительская из минтая	№390	100	15,70	9,90	26,40	236,00
Хлеб пшеничный	порц.	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порц.	28	2,14	0,28	14,28	68,46
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50
Итого за обед		898	28,22	27,66	116,32	816,46
Итого за день		1449	49,78	46,19	229,96	1467,99

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Пятница (Неделя 2 День 5)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл№4,№302	151	6,20	14,25	33,28	189,64
Сосиска говяжья, запеченая в тесте	№747	75	10,20	14,50	26,60	204,00
Хлеб пшеничный	порц.	29	2,03	0,29	14,21	68,15
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Нектар фруктовый,вырабатываемый промышленностью,натуральный	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
в индивидуальной упаковке						
Итого за завтрак		655	19,42	29,54	113,76	628,59
Обед						
Салат "Коул Слоу" (с зеленью)	Сб.р.2022№127	100	1,70	8,90	4,40	105,00
Суп картофельный с клецками	Сб.р.2012г№85	250	4,10	3,40	12,10	120,00
Плов из мяса говядины	№443	200	17,60	18,20	56,30	393,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,04	0,06	17,19	81,00
Итого за обед		800	28,10	31,06	114,99	818,88
Итого за день		1455	47,52	60,60	228,75	1447,47

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,
столовая СОШ п.Нижнесортымский
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Суббота (Неделя 2 День 6)

Приём пищи, наименование блюда	№ рецептуры 2004г.под ред. В. Т. Лапшиной	Вес Блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Манник со сгущённым молоком	Сб.м.р.2008г. №201	170	13,10	14,70	66,70	453,00
Яйца варёные	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Хлеб пшеничный	порц.	20	1,40	0,20	10,29	49,35
Хлеб ржаной	порц.	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№684-685	200	0,39	0,10	7,07	26,80
Фрукт (абрикос) свежий	порц.	100	0,90	0,10	8,30	44,00
Итого за завтрак		550	22,12	19,4	102,84	678,65
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Паста сливочная с курицей	№406 СБ.р. 2022	200	16,60	19,20	49,60	391,00
Хлеб пшеничный	порц.	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порц.	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Напиток апельсиновый	№699	200	0,14	0,03	8,21	33,00
Итого за обед		800	27,50	32,33	115,21	816,88
Итого за день		1350	49,62	51,73	218,05	1495,53

Технолог:

/ В. А. Лебедева/