

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"

Средняя общеобразовательная школа № 3

Сургутского района

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

Россия

М.А. Дорофеев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД 2-Я СМЕНА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД 2 СМЕНА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортывский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.
(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	60	1,00	8,90	6,20	108,00	0,00	0,00	18,48	0,30	71,40	31,91	18,90	18,14	64,02	105,00	0,76
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Биточек "Особый"	ТТК № 90	90	17,10	9,81	10,62	199,80	0,04	0,15	2,05	2,52	19,80	34,43	225,00	49,27	77,85	352,80	1,98
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		835	35,31	28,16	129,57	914,43	0,17	0,38	24,28	5,12	164,95	172,29	474,40	190,36	832,77	1130,35	7,64

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Огурец солёный порционно		60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		820	17,97	16,70	97,57	636,62	0,17	0,29	22,02	47,00	137,00	134,74	276,55	94,35	749,60	1263,20	5,14

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда		Выход, л		Пищевые вещества		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Fe							
Сборник рецептур 2004г.		Белки, г Жиры, г Углевод.		ЭЦ, ккал		B1 B2 C PP A		P Mg Na K		Fe							
Обед																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	60	0,84	5,34	5,52	73,20	0,00	0,00	7,08	0,30	71,40	21,46	18,90	6,97	64,02	105,00	0,34
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	150	8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00	2,34
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Хлеб пшеничный		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед																	
		800	25,97	24,06	114,34	778,43	0,20	14,18	13,86	135,67	134,40	109,31	479,50	157,53	690,92	1091,30	6,88

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Выход, л		Пищевые вещества		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Fe							
Сборник рецептур 2004г.		Белки, г Жиры, г Углевод.		ЭЦ, ккал		B1 B2 C PP A		P Mg Na K		Fe							
Обед																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Птица тушёная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
Итого за обед																	
		785	33,91	36,82	89,50	824,90	0,22	0,23	19,10	2,69	159,93	96,63	229,24	210,85	623,64	994,32	6,25

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Итого за обед		850	30,20	50,58	168,52	1101,60	0,27	0,26	15,37	12,28	224,80	118,96	439,68	93,17	966,78	839,67	4,99

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		880	35,06	42,90	129,70	993,88	0,25	16,96	14,75	7,39	75,00	148,07	522,85	212,78	657,85	1424,90	8,86

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда		Витаминь, мг											Минеральные вещества, мг			
Сборник	Выход, л	Пищевые вещества	Эл, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	13,80	25,20	8,40	84,60		
Орех соевый порпонино	60	0,48	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	8,40	4,80				
Хлеб пшеничный	№485	100	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00		
Хлеб ржаной	25	1,75	12,25	58,75	0,03	0,01	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
Хлеб пшеничный	25	1,91	12,75	61,13	0,05	0,02	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Хлеб ржаной	200	0,60	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80		
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,40	32,60	0,04	0,02	4,00	0,20	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80		
Кондитерское изделие (сушки)	25	2,68	17,80	85,00	0,04	0,01	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40		
Итого за обед	685	19,28	11,57	608,08	0,25	0,23	14,05	3,81	61,25	123,79	331,75	147,15	674,85	1216,40		

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Витаминь, мг											Минеральные вещества, мг			
Сборник	Выход, л	Пищевые вещества	Эл, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	11,10	105,60	0,41		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	5,50	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30		
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	155	15,50	30,66	0,00	0,00	1,04	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75		
Хлеб пшеничный	30	2,10	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90		
Хлеб ржаной	25	2,00	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25		
Компот из яблок	№631	200	0,12	24,65	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00		
Итого за обед	730	24,35	29,01	698,53	0,12	0,12	9,07	30,05	253,32	157,45	151,38	87,60	522,80	585,05		

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		830	25,33	21,43	106,88	721,92	0,18	0,34	22,73	47,16	151,88	170,38	213,49	188,05	880,04	1566,60	5,40

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,01	0,02	0,00	0,80	25,00	14,00	51,00	11,00	35,00	30,00	0,80
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		805	19,48	31,45	116,83	830,65	0,16	0,23	18,72	5,70	136,80	89,64	307,03	80,52	604,23	902,95	5,67

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Сорник											Выход, г				Пищевые вещества											ЭЛ, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Fe																																																																																																										
		рецептур 2004г.											Белки, г				Жиры, г											Углевод.				B1				B2				C				PP				A				Ca				P				Mg				Na				K				Fe																																																																										
Салат из свежих овощей с мясом		№20 С.р. 2001г.	60	0,92	3,65	9,40	63,60	0,01	0,02	1,06	0,38	0,00	5,67	25,08	42,00	23,28	188,22	0,76	Суп картофельный с крупой		№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85	Пюре картофельное		№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20	Супле из пшеницы (с маслом сливочным)		№ 321 Сб.р. 201г.	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57	Компот из смеси сухофруктов		№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	Итого за обед		845	31,26	22,43	123,49	862,20	0,18	0,26	23,18	2,73	45,00	139,96	246,28	133,37	843,38	1260,59	9,97

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда		Сорник											Выход, г				Пищевые вещества											ЭЛ, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Fe																																																																																																										
		рецептур 2004г.											Белки, г				Жиры, г											Углевод.				B1				B2				C				PP				A				Ca				P				Mg				Na				K				Fe																																																																										
Помидор свежий порционно		ст 70-71	60	0,65	0,12	2,23	15,00	0,04	0,02	15,00	0,32	79,80	8,40	15,60	12,00	24,00	174,00	0,84	Суп люблинский		№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	Рез из овощей		№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07	Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе		№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62	Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	Компот из смеси сухофруктов		№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	Итого за обед		840,00	24,81	20,32	103,73	697,88	0,21	0,25	34,03	34,34	243,95	121,90	323,25	152,61	706,05	1186,10	7,59

Среднее значение за период: 808,75 26,91 27,95 115,41 805,76 0,20 2,81 19,26 36,08 149,02 131,93 332,95 145,70 729,41 1121,79 6,72

Технолог: В. А. Лебедева

