

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

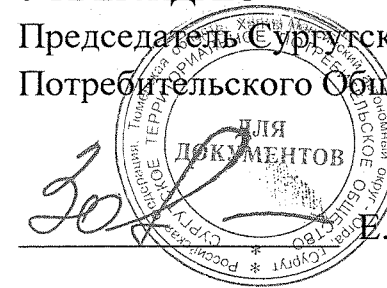
"Лянторская СОШ № 3"



М.А. Дорофеев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)
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 (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: 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		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг													
		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe														
Сборник рецептур 2004г. Выход, л	Наименование блюда	Щ, ккал																								
		Липиды																								
		Белки, г																								
		Жиры, г																								
		Углевод.																								
		Суп картофельный с макаронными изделиями											0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Салат из пекинской капусты с огурцом свежим											0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК№3											0,84	5,34	5,52	73,20	0,00	7,08	0,30	71,40	21,46	18,90	6,97	64,02	105,00	0,34		
№ 140											2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28		
табл.№4, №297											8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00	2,34		
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе											10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62		
№471											1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22		
Хлеб пшеничный											1,53	0,20	48,90	10,20	0,04	0,02	0,00	0,14	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78		
Хлеб ржаной											1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30		
Компот из смеси сухофруктов											200															
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		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг											
		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe												
Сборник рецептур 2004г. Выход, л	Наименование блюда	Щ, ккал																						
		Липиды																						
		Белки, г																						
		Жиры, г																						
		Углевод.																						
		Винегрет овощной (с маслом растительным)											0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50	
		№71											6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп любителский											5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	7,00	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	
№93, сб.р. 2008г.											2,60	2,60	16,90	358,00	0,04	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	30,00	476,40	1,39	
Птица тушёная в соусе с овощами											22,00	27,40	16,90	358,00	0,07	0,07	0,96	98,40	42,00	68,40	30,00	476,40	1,39	
№488											2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб пшеничный											2,31	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
Хлеб ржаной											0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	2,20	10,00	0,05	
Напиток апельсиновый											200													
Итого за обед		785	33,91	36,82	89,50	824,90	0,22	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 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 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 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 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											Минеральный вещества, мг			
Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества											Ж, ккал			
		Б1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Оруж солёный порционный	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
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	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
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	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	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	5,00	0,00	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	8,75	0,00	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	40,00	0,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Кондитерское изделие (сушки)	25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	6,00	0,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
Итого за обед	685	19,28	11,57	99,07	608,08	0,25	0,23	14,05	3,81	61,25	123,79	331,75	147,15	674,85	1216,40	6,73

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Витаминь, мг											Минеральный вещества, мг			
Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества											Ж, ккал			
		Б1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Наименование блюда																
Салат"Оранжевый рай"	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41	
Борш с капустой и картофелем со сметаной	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	32,75	203,00	323,30	1,40	
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив	155	15,91	15,50	30,66	338,00	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	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	6,00	0,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	8,75	0,00	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот из яблок	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	4,32	0,00	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60
Итого за обед	730	24,35	29,01	105,78	698,53	0,12	0,12	9,07	30,05	253,32	157,45	151,38	87,60	522,80	585,05	5,47

Неделя 2 День 3 (среда)

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																	
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 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 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		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг			
Обед		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Салат из свеклы с изюмом	№20 С.р. 2001г.	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 крутой	№138	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	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20				
Супе из пшена (с маслом сливочным)	№321 С.р. 201	0,00	0,00	10,06	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	0,00	4,85				
Хлеб пшеничный	40	0,05	0,02	0,00	0,36	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44					
Хлеб ржаной	40	0,08	0,03	0,00	0,29	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57					
Компот из смеси сухофруктов	№639	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30					
Итого за обед		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		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг			
Обед		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества											Эл.ккал			
Помидор свежий порционно	ст 70-71	0,04	0,02	15,00	0,32	79,80	8,40	15,60	12,00	24,00	174,00	0,84				
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	0,03	0,05	149,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50				
Рагу из овощей	№224	0,04	0,07	154,00	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07				
Фрикаделька из мяса говяжьих, тушёные в соусе	№471	0,02	0,08	150,00	0,02	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62				
Хлеб пшеничный	25	0,03	0,01	58,75	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28				
Хлеб ржаной	25	0,05	0,02	61,13	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98				
Компот из смеси сухофруктов	№639	0,00	0,00	110,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
Итого за обед		0,21	0,25	697,88	103,73	20,32	24,81	840,00	24,81	808,75	26,91	27,95	115,41	805,76	0,20	

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