

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"



М.А. Дорощев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК 1 СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за завтрак		630	15,40	18,46	92,59	581,03	0,27	0,33	57,57	1,65	123,70	366,55	408,05	61,50	886,35	517,70	5,92

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	691,48	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30	8,87

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда		Витаминный, мг											Минеральный вещества, мг								
завтрак		Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Вареники отварные с овощным (картофель)	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	
Батон нарезной с маслом сливочным	№725	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,02	0,04	0,32	0,00	7,00	0,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39				
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	№693	30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,02	0,06	0,21	0,00	10,50	0,00	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17				
Какао "Ландо" (витаминизированный)	№693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,17	0,44	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05				
Витаминный напиток В1, В6, Р, С	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,04	4,00	0,20	40,00	0,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80				
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на в индивидуальной упаковке	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,04	4,00	0,20	40,00	0,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80				
Итого за завтрак		675	16,73	17,90	161,54	845,15	0,58	0,23	15,99	7,84	22,00	207,69	193,15	51,52	444,65	566,65	3,07				

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Витаминный, мг											Минеральный вещества, мг								
завтрак		Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08					
Рыб (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63				
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,27	0,00	0,00	6,00	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	0,18	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98					
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80					
Кондитерское изделие (сушки)	№685	40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64					
Фрукт (яблоко) свежий	160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	0,48	16,00	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52					
Итого за завтрак		735	26,41	17,35	136,99	757,05	0,35	0,22	6,18	48,30	101,63	321,10	83,97	679,80	908,35	7,98					

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Витаминный, мг											Минеральный вещества, мг								
завтрак		Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54					
Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом томатным)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62				
Масло (порция)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	50,00	0,00	2,20	1,90	7,40	2,30	0,02					
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,27	0,00	0,00	6,00	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	0,18	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98					
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80					
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за завтрак		645	21,24	22,08	106,47	657,54	0,13	0,24	0,50	2,76	92,00	96,13	214,40	55,84	669,90	254,85	4,29				

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		550	34,16	29,08	65,84	631,95	0,25	0,33	10,08	12,39	196,40	97,00	381,10	83,70	513,30	883,70	5,51

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	691,48	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30	8,87

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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
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
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		560	27,84	29,24	97,87	713,40	0,26	16,97	1,55	135,07	132,00	220,52	530,20	150,04	697,70	469,25	6,65

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда		Сорник		Выход,		Пищевые вещества		Эл, ккал		Витамины, мг		Минеральный вещества, мг			
	сорт 2004	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
Орех свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	1,50	0,03	0,03	6,00	0,12	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00
Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
Хлеб ржаной	25	1,91	0,25	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак	610	24,22	25,90	85,86	606,68	0,17	0,17	6,85	9,71	91,00	57,21	326,25	49,59	529,75	3,38

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Сорник		Выход,		Пищевые вещества		Эл, ккал		Витамины, мг		Минеральный вещества, мг			
	сорт 2004	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40
Курца запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	6,00	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	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Кондитерское изделие (вафля)	30	1,50	9,00	18,60	162,00	0,05	0,02	0,00	0,90	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48
Итого за завтрак	565	35,42	41,57	93,68	835,05	0,28	0,38	10,20	13,66	132,80	115,25	442,00	93,35	851,90	1338,55

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Сорник		Выход,		Пищевые вещества		Эл, ккал		Витамины, мг		Минеральный вещества, мг			
	сорт 2004	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
Макаронные изделия отварные	№32,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
Гуляш из курятины (филе)	20	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	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Хлеб ржаной	20	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,№1	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	40,00	0,00	24,00	18,00	320,00	0,80
в индивидуальной упаковке															
Итого за завтрак	720	37,21	9,34	108,26	645,30	0,20	0,38	5,40	1,32	30,00	124,50	144,66	464,10	401,00	4,74

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Лапшевник с творогом (со сгущённым молоком)	№132 С.р.2001	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Кондитерское изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
Итого за завтрак		553	31,65	28,36	141,00	763,25	0,35	0,82	0,10	2,04	175,60	379,00	582,45	101,15	690,80	418,60	3,96

Среднее значение за период:		631,08	26,89	23,20	109,09	701,61	0,28	1,74	13,33	16,40	99,65	201,65	370,56	85,16	668,16	657,03	5,80
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева

