

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

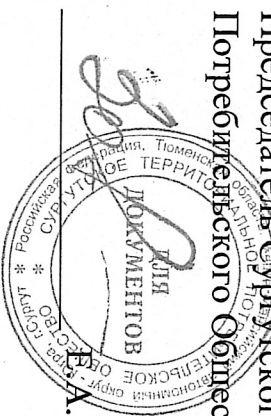
"Лянторская СОШ № 5"



Л.Т. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Ступинского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)

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

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

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. Нижнесортныйский: столовая СОШ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (школа) - недельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K		
Обед Салат из свежих овощей с чесноком Суп картофельный с бобами (горохом) Макаронные изделия отварные Гуляш из курицы (филе) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	22,74	24,42	24,42	25,86	168,7		
	№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	574,8		
	№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		
	ТТЖ № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00		
	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,5		
	порционно	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	73,5		
	№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		
	Итого за обед		855	39,33	20,00	125,84	841,93	0,26	0,47	10,70	2,41	73,75	149,43	266,07	220,93	772,21	858,2	

Неделя 1 День 2 (школа) - недельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K		
Обед Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп картофельный с крупой Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	№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	129,0		
	№ 138	200	3,60	2,32	24,08	131,20	0,00	0,10	7,16	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,0		
	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	117,0		
	№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	195,0		
	порционно	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		
	порционно	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		
	№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		
	Итого за обед		760	27,65	25,17	130,28	829,03	0,21	14,21	13,97	135,04	62,78	81,48	453,39	217,41	678,09	710,70	

Неделя 1 День 3 (Среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральный вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K													
Обед																													
Икра кабачковая	п/п	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	0,02	5,76	0,54	16,80	19,20	18,00	7,80	91,80	211,20													
Сул-лапша домашняя	№148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00													
Птица тушенная в соусе с овощами	№488	150	14,96	19,86	12,77	256,00	0,03	0,05	3,59	0,72	73,80	31,50	51,30	24,30	22,50	357,30													
Хлеб пшеничный	порционно	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													
Хлеб ржаной	порционно	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													
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50													
Багетчик Виталад "Грибовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
Итого за обед		720	22,49	27,16	78,93	622,95	0,17	0,21	11,15	4,70	131,80	154,00	234,75	79,90	540,05	1024,25													

Неделя 1 День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральный вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K													
Обед																													
Салат из свежесыры с чешуей	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	22,74	24,42	24,42	25,86	168,78													
Щи из свежей капусты с картофелем	№124	250	2,03	5,13	8,57	90,00	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00													
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													
Голубцы с мясом и рисом (лепные)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00													
Хлеб пшеничный	порционно	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													
Хлеб ржаной	порционно	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													
Компот из смеси фруктов	№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													
Итого за обед		810	27,63	26,59	109,66	844,21	0,14	0,28	21,45	46,84	131,00	140,93	264,62	107,32	715,21	1330,48													

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	Мг	Na	К	Fe			
Обед	Кухаруза с яйцом и луком Суп плойбительский Плов из птицы(бедрос) Хлеб пшеничный Батон "На заровые" (шенично-ржаной) Компот из смеси сухофруктов Батончик Виталад "Г" соевый завтрак овсянка с ф	№ 85	60	1,56	6,72	4,98	87,60	0,00	0,00	9,50	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,48		
		№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		
		№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78		
		порционно	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		
		порционно	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		
№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за обед		780	27,01	32,35	140,66	933,85	0,14	0,18	17,32	39,18	331,07	131,59	377,48	132,08	724,10	819,95	5,37			

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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	Мг	Na	К	Fe			
Обед	Икра кабачковая Борщ с капустой и картофелем со сметаной Макаронные изделия отварные Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Кондитерское изделие (печенье)	п/п	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	0,02	5,76	0,54	16,80	19,20	18,00	7,80	91,80	211,20	0,48		
		№ 110	210	1,60	4,80	9,90	89,00	0,02	0,06	4,40	0,44	48,00	40,40	48,60	26,20	162,40	258,60	1,12		
		№332,516	150	5,50	3,92	33,33	194,17	0,00	0,10	0,00	0,60	25,00	36,50	46,00	12,00	173,00	7,00	0,45		
		№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98		
		порционно	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		
порционно	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				
№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03				
Итого за обед		800	30,97	27,15	156,73	970,60	0,16	0,27	10,46	3,23	101,30	133,49	276,85	78,80	760,20	706,15	4,67			

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Обед	Салат из свеклы с мяском	№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 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
		№718	151	15,72	13,31	30,64	318,23	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75
	Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	порционно	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 пшеничный	порционно	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
Хлеб ржаной	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79	
Напиток ягодный																		
Итого за обед		716	26,33	21,69	94,23	686,96	0,15	0,14	7,45	2,03	44,95	138,42	204,18	164,80	512,78	944,67	7,36	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Обед	Икра кабачковая	п/п	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	0,02	5,76	0,54	16,80	19,20	18,00	7,80	91,80	211,20	0,48
	Щи из свежей капусты с картофелем	№124	200	1,60	3,50	7,50	59,00	0,00	0,06	7,46	35,20	72,40	33,44	0,36	16,84	128,24	148,00	0,50
		№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
	Пюре картофельное №е	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81
	Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	порционно	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 пшеничный №1	порционно	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	
Хлеб ржаной	№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	
Компот из смеси сухофруктов																		
Итого за обед		760	23,43	15,15	106,03	608,30	0,15	0,33	20,00	38,51	141,80	168,09	190,11	104,39	820,09	1585,60	4,55	

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	Мг	Na	К	Fe					
Салат из свежих овощей с чесночком (с маслом растительным) № 22 (Сб.р.2001г)	сб.р.Мог. № 85	60	0,88	6,05	5,11	78,33	0,01	0,02	5,43	0,03	0,00	5,67	24,40	42,00	25,90	168,80	0,73					
		250	2,10	3,40	12,10	87,00	0,08	0,05	5,75	0,50	16,00	23,48	52,40	19,95	153,70	185,00	0,81					
		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					
		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					
		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 пшеничный	№454,587	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					
		200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30					
Компот из смеси сухофруктов	№639																					
		805	18,66	21,70	110,34	710,98	0,19	0,20	11,65	3,20	53,00	83,83	265,65	107,24	613,15	586,25	5,32					
Итого за обед																						

Неделя 2 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	Мг	Na	К	Fe					
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					
		250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29					
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,50	3,92	33,33	194,17	0,00	0,10	0,00	0,60	25,00	36,50	46,00	12,00	173,00	7,00	0,45					
		100	9,44	10,56	7,93	154,90	0,02	0,08	1,37	1,50	26,50	21,30	99,10	14,30	162,00	142,60	1,44					
Хлеб пшеничный	№278,587	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					
		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					
Хлеб ржаной	№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	22,37	23,58	112,06	740,97	0,14	0,30	7,10	5,65	100,28	117,88	327,14	157,70	743,94	637,40	3,98					

Среднее значение за период:	780,60	26,59	24,05	116,48	778,98	0,17	1,66	13,13	28,08	117,17	129,91	286,02	137,06	687,98	920,37	5,39
-----------------------------	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева

