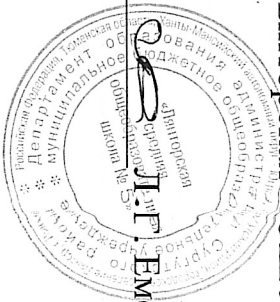


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

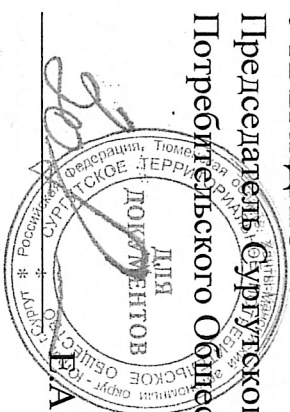
"Лянторская СОШ № 5"



Директор  
Зарина Д.Г.  
Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



И.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОУГАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

( 2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортывмский: столовая СОШ  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

(2 вариант)

### Неделя 1 День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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		
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочны	табл.№4, №302	201	6,78	3,43	42,57	236,64	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60		
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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>461</b>	<b>11,36</b>	<b>4,07</b>	<b>86,23</b>	<b>406,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,36</b>	<b>34,70</b>	<b>164,60</b>	<b>310,20</b>	<b>40,70</b>	<b>766,40</b>	<b>282,40</b>	<b>5,90</b>		

### Неделя 1 День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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		
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливо	табл.№4, №302	201	7,91	13,08	38,52	214,84	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18		
Хлеб пшеничный		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	32,55	0,39		
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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>12,84</b>	<b>13,77</b>	<b>84,61</b>	<b>396,84</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,58</b>	<b>1,41</b>	<b>28,00</b>	<b>165,55</b>	<b>283,15</b>	<b>64,40</b>	<b>701,35</b>	<b>356,85</b>	<b>4,54</b>		



**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	201	7,91	13,08	38,52	214,84	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18			
Хлеб пшеничный		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	32,55	0,39			
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			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>12,84</b>	<b>13,77</b>	<b>84,61</b>	<b>396,84</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,58</b>	<b>1,41</b>	<b>28,00</b>	<b>165,55</b>	<b>283,15</b>	<b>64,40</b>	<b>701,35</b>	<b>356,85</b>	<b>4,54</b>			

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	201	6,78	3,43	42,57	236,64	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60			
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			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>461</b>	<b>11,36</b>	<b>4,07</b>	<b>84,23</b>	<b>406,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,36</b>	<b>34,70</b>	<b>164,60</b>	<b>310,20</b>	<b>40,70</b>	<b>766,40</b>	<b>282,40</b>	<b>5,90</b>			

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	201	7,82	4,43	40,07	257,56	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	146,00	213,00	66,00	453,00	255,00	3,70			
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			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>461</b>	<b>12,40</b>	<b>5,07</b>	<b>83,73</b>	<b>427,81</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,33</b>	<b>1,46</b>	<b>53,10</b>	<b>176,60</b>	<b>288,20</b>	<b>90,70</b>	<b>788,40</b>	<b>381,40</b>	<b>6,00</b>			

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл. №4, №302	201	8,66	4,18	55,52	296,10	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,54	235,00	19,93	431,00	156,00	0,59					
		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					
		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					
Хлеб ржаной	№ 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					
Чай с сахаром																						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>461</b>	<b>13,24</b>	<b>4,82</b>	<b>99,18</b>	<b>466,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>1,36</b>	<b>34,70</b>	<b>106,14</b>	<b>310,20</b>	<b>44,63</b>	<b>766,40</b>	<b>282,40</b>	<b>2,89</b>					

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл. №4, №302	201	8,36	8,38	34,27	246,64	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20					
		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	32,55	0,39					
		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					
Хлеб ржаной	№ 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					
Чай с сахаром																						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>466</b>	<b>13,29</b>	<b>9,07</b>	<b>80,36</b>	<b>428,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>1,31</b>	<b>33,80</b>	<b>190,60</b>	<b>350,45</b>	<b>98,40</b>	<b>810,35</b>	<b>370,05</b>	<b>4,56</b>					

Средн е значение за период:	461,50	12,21	7,66	84,77	418,70	0,17	0,22	0,37	1,33	34,96	165,09	298,64	63,23	756,39	324,31	4,80
-----------------------------	--------	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева