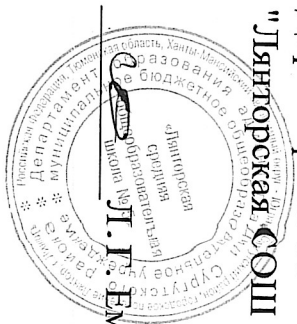


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

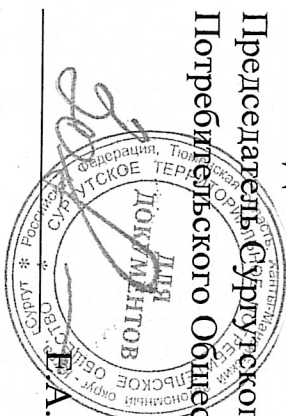
"Лянторская СОШ № 5"



И. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Окружного Территориального
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

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

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025Г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

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

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ 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 2004	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	Fe			
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным табл.№4, №302	№97	205	10,00	12,40	42,60	303,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60			
		20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12			
		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			
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	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		150	1,20	0,29	11,28	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		615	18,92	18,49	80,95	548,03	0,21	0,34	57,65	1,57	86,70	411,60	422,07	62,50	873,50	534,30	5,67			

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Запеканка из творога (со ступенным 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			
		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			
		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			
		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			
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	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		556	27,61	24,93	96,14	627,27	0,32	0,41	0,88	1,83	78,00	335,98	472,00	86,61	795,90	449,95	4,88			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Завтрак																				
Макаронные изделия отварные с поджаривкой	№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			
(Огурец свежий порционно)	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№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			
Хлеб пшеничный	порционно	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			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	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		635	28,87	18,43	102,29	724,50	0,11	0,23	1,83	2,35	43,00	82,59	202,40	48,10	462,30	262,15	3,46			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Завтрак																				
Рис припущенный с маслом сливочным	№612	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63			
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
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	0,98			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Сок (нектар), выработанный промышленностью, натурально-индивидуальной упаковки	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Итого за завтрак		730	19,59	18,31	93,36	610,58	0,27	0,19	6,63	4,66	48,30	105,43	288,25	79,67	401,25	706,90	4,57			

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Завтрак																				
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с поджаривкой (Помидор свежий порционно)	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,66				
Хлеб пшеничный	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Чай с сахаром	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	49,00	25,00	0,80			
Фрукт (яблоко) свежий	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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		620	15,17	17,40	80,24	682,95	0,13	0,08	22,49	1,01	26,60	73,95	202,40	48,10	462,30	262,15	3,46			

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник елсгтур 2004	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	Fe	
Завтрак																		
Каша молочная вязкая с маслом сливочным №4, №302	№794	201	7,92	5,54	38,54	228,02	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18	
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	43,13	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53	
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
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	0,78	
Чай с лимоном, с сах. аром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
Итого за завтрак		671	19,68	18,50	130,23	590,72	0,31	0,24	15,55	1,71	28,11	225,85	350,10	80,10	630,25	751,45	7,97	

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник елсгтур 2004	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	Fe	
Завтрак																		
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	15,50	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	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12	
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	0,28	
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	0,78	
Чай с сахаром	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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		545	22,17	21,05	76,92	539,78	0,15	0,29	9,31	132,96	99,80	304,45	411,02	87,66	923,65	1247,85	5,04	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник елсгтур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	B1	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
Завтрак																			
Плов из пшеницы (белрой) с поджаренной (Огурец свежий порционно)	№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		
Хлеб пшеничный	ст 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19		
Хлеб ржаной	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	32,55	0,39		
Чай с лимоном, с сахаром	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	73,50	1,17		
Батончик Витапад "Товарный завтрак овсянка с фруктами"	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90		
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	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		
	порционно	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		600	22,10	24,98	106,84	716,00	0,17	0,16	2,82	9,76	87,00	54,56	325,35	48,54	607,75	539,65	3,43		

