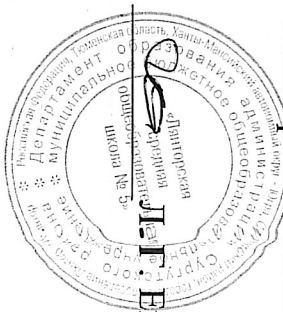


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

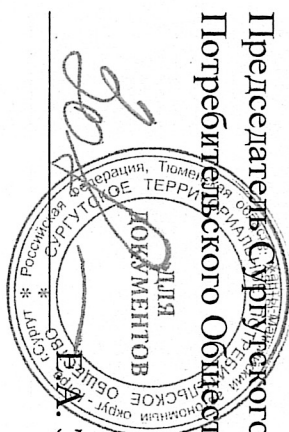
"Лянторская СОШ № 5"



Д.Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Свердловского Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

Для организации питания детейс 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях

**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ОБЕД И ПОЛДНИК (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

**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  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**  
 (2 вариант)

**Неделя 1 День 1 (пон. едельник)**

Наимен ование с блода	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	Мг	Na	К	Fe						
<b>Обед</b>																							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,8						
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	2,7						
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	0,5						
Виточек "Особый"	ТТК №90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,21						
Хлеб пшеничный	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	0,3						
Хлеб ржаной	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	1,1						
Напиток с витаминными "Вит-толлка"	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,00	20,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Витамины А,В1,С,Е																							
Багочик Виталад "Говьян завтР" с 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	0,00						
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>37,90</b>	<b>31,70</b>	<b>139,38</b>	<b>1006,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>35,24</b>	<b>5,56</b>	<b>110,50</b>	<b>153,52</b>	<b>531,05</b>	<b>316,14</b>	<b>854,95</b>	<b>1296,25</b>	<b>7,88</b>						
<b>Полдник</b>																							
Булочка Домашняя	№282, сб.р.20014	60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,9						
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,8						
в индивидуальной упаковке	порционно	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	0,1						
Фрукт (мандарин) свежий																							
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>6,20</b>	<b>7,80</b>	<b>77,85</b>	<b>415,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>62,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>117,76</b>	<b>49,50</b>	<b>50,94</b>	<b>50,00</b>	<b>532,50</b>	<b>1,92</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>44,10</b>	<b>39,50</b>	<b>217,23</b>	<b>1421,60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,48</b>	<b>97,94</b>	<b>6,06</b>	<b>110,50</b>	<b>271,28</b>	<b>580,55</b>	<b>367,08</b>	<b>904,95</b>	<b>1828,75</b>	<b>9,80</b>						



**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наимен. название 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			
<b>Обед</b>																				
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75			
Рассольник ленинградский со сметаной	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67			
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39			
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	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			
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	0,79			
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,09</b>	<b>54,22</b>	<b>70,50</b>	<b>846,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>30,23</b>	<b>5,69</b>	<b>267,60</b>	<b>163,75</b>	<b>228,55</b>	<b>97,30</b>	<b>609,05</b>	<b>1154,20</b>	<b>4,86</b>			
<b>Полдник</b>																				
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	50	5,70	13,80	17,90	220,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	187,04	0,00	18,47	0,00	0,00	0,43			
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			
Имунеле с витаминами Д3, В6 + 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			
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03			
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,09</b>	<b>25,52</b>	<b>61,06</b>	<b>345,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>206,14</b>	<b>25,55</b>	<b>28,12</b>	<b>2,70</b>	<b>25,00</b>	<b>1,26</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>39,18</b>	<b>79,74</b>	<b>131,56</b>	<b>1191,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>30,69</b>	<b>5,77</b>	<b>267,60</b>	<b>369,89</b>	<b>254,10</b>	<b>125,42</b>	<b>611,75</b>	<b>1179,20</b>	<b>6,12</b>			

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЛ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Обед</b> Огурец свежий порционно Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Компот из кураги	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
	№520	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62			
	№485	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			
	порционно	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	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			
	№638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50			
	<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>28,24</b>	<b>22,14</b>	<b>119,09</b>	<b>835,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>27,67</b>	<b>4,85</b>	<b>146,80</b>	<b>212,19</b>	<b>402,20</b>	<b>142,50</b>	<b>829,90</b>	<b>2093,55</b>	<b>9,75</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
	Пшеница "Школьник"	ТТК № 28	100	7,60	7,60	4,00	117,00	0,00	0,00	2,66	0,00	29,00	225,90	0,00	18,04	0,00	0,00	0,49		
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			
Сок (нектар) вырабатываемый промышленностью, паст в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>8,38</b>	<b>8,04</b>	<b>50,26</b>	<b>283,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>6,69</b>	<b>0,28</b>	<b>29,00</b>	<b>280,00</b>	<b>32,30</b>	<b>42,44</b>	<b>34,70</b>	<b>325,00</b>	<b>2,09</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>36,62</b>	<b>30,18</b>	<b>169,35</b>	<b>1119,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>34,36</b>	<b>5,13</b>	<b>175,80</b>	<b>492,19</b>	<b>434,50</b>	<b>184,94</b>	<b>864,60</b>	<b>2418,55</b>	<b>11,84</b>			

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Воды		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Обед</b>																				
Кужуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80			
Суп любительский	№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			
Плов из птицы (бедро)	№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	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 ржаной	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			
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			
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			
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>28,80</b>	<b>35,20</b>	<b>139,65</b>	<b>996,85</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>80,65</b>	<b>58,83</b>	<b>459,95</b>	<b>231,09</b>	<b>430,20</b>	<b>166,26</b>	<b>780,00</b>	<b>1135,10</b>	<b>6,03</b>			
<b>Полдник</b>																				
Блинчик со слушенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35			
Какао "Виташка" (витаминизированный)	№ 503 Сб.р.2018	200	3,90	3,10	25,16	145,00	0,04	0,00	51,30	0,00	0,22	120,60	0,00	14,00	55,00	160,60	0,16			
Витамины А, В1, С, Е, F; минеральн-ва Са, Mg	порционно	200	3,00	1,00	38,00	192,00	0,08	0,11	20,00	1,20	0,00	16,00	56,00	84,00	62,00	696,00	1,20			
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,50</b>	<b>10,10</b>	<b>80,41</b>	<b>481,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>71,57</b>	<b>5,04</b>	<b>272,02</b>	<b>210,80</b>	<b>185,05</b>	<b>108,85</b>	<b>383,65</b>	<b>910,60</b>	<b>1,71</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>39,30</b>	<b>45,30</b>	<b>220,06</b>	<b>1477,85</b>	<b>0,76</b>	<b>0,69</b>	<b>152,22</b>	<b>63,87</b>	<b>731,97</b>	<b>441,89</b>	<b>615,25</b>	<b>275,11</b>	<b>1163,65</b>	<b>2045,70</b>	<b>7,74</b>			





## Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>Обед</b>																				
Оуред свежий порridge	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
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			
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55			
Хлеб пшеничный	порционн	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	порционн	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			
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	0,79			
<b>Итого за обед</b>		<b>816</b>	<b>32,19</b>	<b>22,68</b>	<b>102,52</b>	<b>767,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>16,73</b>	<b>1,93</b>	<b>54,95</b>	<b>164,95</b>	<b>232,25</b>	<b>144,28</b>	<b>552,95</b>	<b>914,35</b>	<b>7,55</b>			
<b>Полдник</b>																				
Котлета с булочкой Домашней	ТТК №30	160	22,20	12,30	40,00	364,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	137,96	0,00	38,54	0,00	0,00	1,14			
с огурцом солёным и сыром	№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			
Чай с лимоном, с сахаром	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Сок (нектар), выработанный промышленностью, натуральной упаковки																				
<b>Итого за полдник</b>		<b>560</b>	<b>23,04</b>	<b>12,75</b>	<b>86,45</b>	<b>531,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>5,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>194,86</b>	<b>33,80</b>	<b>63,74</b>	<b>35,50</b>	<b>336,40</b>	<b>2,84</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>55,23</b>	<b>35,43</b>	<b>188,97</b>	<b>1299,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>21,83</b>	<b>2,22</b>	<b>54,95</b>	<b>359,81</b>	<b>266,05</b>	<b>208,02</b>	<b>588,45</b>	<b>1250,75</b>	<b>10,39</b>			





