

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества
для Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПОЛТОЙ)

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

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник энетпур 2004	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			
завтрак	№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			
			12	0,10	0,01	0,20	1,60	0,01	0,01	3,92	0,09	21,28	2,76	4,16	1,68	6,40	46,40	0,47		
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч с поджаренной (Огурец солёный порционно)	№ 11	60	7,50	4,70	13,20	127,00	0,03	0,01	0,05	0,27	0,00	163,53	19,50	28,42	149,70	27,90	1,99			
			№ 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	
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром (на батон																				
Чай с сахаром																				
Итого за завтрак		423	23,50	18,06	57,70	473,23	0,04	0,03	5,04	0,44	21,28	200,39	31,96	50,25	158,80	99,30	5,01			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник энетпур 2004	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			
завтрак	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78			
			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	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
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	1,80	17,80	94,70	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40			
			Итого за завтрак		480	26,48	22,05	73,72	595,13	0,15	0,15	3,87	4,28	10,00	51,87	259,80	50,70	545,40	1098,65	4,29

Неделя 1 День 3 (среда)

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																	
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	№332,516 ст 70-71	180	6,60	5,70	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
Биточки с геркулесом (с соусом томатным основным)	№522 СБ.р. 202	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
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
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		640	22,19	19,27	88,09	579,55	0,13	0,25	2,28	2,70	43,50	92,17	207,65	64,78	608,25	256,80	3,81

Неделя 1 День 4 (четверг)

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																	
Ризотто с подгарнировкой (Огурец солёный порционно)	№381 сб.р.202	180	3,90	13,20	56,40	292,00	0,01	0,02	7,52	0,96	30,00	26,46	61,20	29,24	42,00	36,00	0,63
Биточек рубленый из курицы, запеченый с помидором и сыром		15	0,12	0,01	0,25	2,00	0,01	0,01	4,90	0,11	26,60	3,45	5,20	2,10	8,00	58,00	0,59
Хлеб пшеничный	ТТК № 48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	0,01	0,10	1,15	3,10	21,00	182,03	93,00	58,95	888,00	108,00	1,27
Хлеб ржаной	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
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		555	26,91	20,91	99,02	623,65	0,12	0,17	13,60	4,73	77,60	242,54	234,60	114,99	1273,40	328,40	4,79

Неделя 1 День 5 (пятница)

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																	
Паста сливочная с курицей с подгарнировкой (Помидор свежий порционно)	№406 СБ.р. 202	200	16,60	19,20	49,60	391,00	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	75,57	0,00	28,11	0,00	0,00	0,75
Хлеб пшеничный	ст 70-71	15	0,16	0,03	0,56	3,50	0,01	0,01	3,75	0,08	19,95	2,10	3,90	3,00	6,00	43,50	0,21
Хлеб ржаной	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
Чай с сахаром	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
Булочка Домашняя	№ 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	№282, сб.р. 200	100	7,33	11,83	56,67	363,33	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	42,10	0,00	27,40	0,00	0,00	1,62
Итого за завтрак		570	28,49	31,71	141,35	916,26	0,09	0,05	12,51	0,61	19,95	148,62	71,20	80,86	310,90	157,65	4,69

Неделя 2 День 4 (четверг)

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
завтрак																	
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (Помидор свежий порционно)	№332,516	180	6,60	5,70	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
Кнели куриные с рисом (маслом сливочным)	стр 70-71	15	0,16	0,03	0,56	3,50	0,01	0,01	3,75	0,08	19,95	2,10	3,90	3,00	6,00	43,50	0,21
Хлеб пшеничный	№ 505	105	21,90	25,84	189,00	105,00	0,06	0,14	2,60	0,00	0,04	31,45	72,00	83,12	0,00	0,00	1,41
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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	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
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		555	33,15	32,85	270,96	504,55	0,15	0,31	6,38	1,33	49,99	106,20	198,40	122,87	518,50	166,05	4,27

Неделя 2 День 5 (пятница)

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
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
с подгарнировкой (Огурец солёный порционно)		10	0,08	0,01	0,17	1,33	0,01	0,01	3,27	0,07	17,73	2,30	3,47	1,40	5,33	38,67	0,39
Митболы (с соусом томатным основным)	Сб,р.2022№54	100	17,20	6,90	30,90	143,00	0,02	0,08	0,80	131,00	13,00	12,21	131,00	13,47	209,00	195,00	1,62
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
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
Маффин шоколадный	Сб,р.2022№93	50	2,10	9,80	23,00	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	17,25	12,34	0,00	0,00	0,87
Итого за завтрак		580	32,90	24,31	125,44	740,03	0,20	16,92	4,10	134,95	60,73	66,53	453,02	148,79	465,23	466,67	7,49

Среднее значение за период:

4,50

429,43

78,52

218,85

146,18

45,69

16,25

6,14

1,83

0,13

620,91

24,04

26,29

535,60

110,91

0,13

1,83

6,14

16,25

45,69

146,18

218,85

78,52

537,49

Технолог:



В. А. Лебедева

01