

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

_____ Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



_____ В.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)
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 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. Нижнесортлымский: столовая СОШ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.
 (2 вариант)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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			
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			
		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	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		
Итого за завтрак		461	11,36	4,07	86,23	406,89	0,14	0,23	0,33	1,36	34,70	164,60	310,20	40,70	766,40	282,40	5,90			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливно	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	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		
Итого за завтрак		466	12,84	13,77	84,61	396,84	0,24	0,22	0,58	1,41	28,00	165,55	283,15	64,40	701,35	356,85	4,54			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливоч	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	
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	
Итого за завтрак		466	13,29	9,07	80,36	428,64	0,17	0,24	0,33	1,31	33,80	190,60	350,45	98,40	810,35	370,05	4,56	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	Fe	
завтрак																		
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	
Итого за завтрак		461	11,36	4,07	86,23	406,89	0,14	0,23	0,33	1,36	34,70	164,60	310,20	40,70	766,40	282,40	5,90	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливоч	ТТК №13	201	6,66	8,28	40,07	287,19	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30	
Хлеб пшеничный		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	0,18	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	
Итого за завтрак		446	10,12	8,77	76,18	421,24	0,10	0,18	0,33	0,95	34,10	162,10	190,15	49,30	686,45	278,25	3,16	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	
завтрак	табл.№4, №302	201	7,91	13,08	38,52	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18	
		35	2,45	0,35	17,13	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	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	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		466	12,84	13,77	84,61	0,24	0,22	0,58	1,41	28,00	165,55	283,15	64,40	701,35	356,85	4,54	

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	
завтрак	табл.№4, №302	201	6,78	3,43	42,57	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60	
		30	2,10	0,30	14,70	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	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	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		461	11,36	4,07	86,23	0,14	0,23	0,33	1,36	34,70	164,60	310,20	40,70	766,40	282,40	5,90	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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	
завтрак	табл.№4, №302	201	7,82	4,43	40,07	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	146,00	213,00	66,00	453,00	255,00	3,70	
		30	2,10	0,30	14,70	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	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	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		461	12,40	5,07	83,73	0,18	0,20	0,33	1,46	53,10	176,60	288,20	90,70	788,40	381,40	6,00	

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		В1	В2	С	PP	А	Са	P	Mg	Na	K	Fe		
																	Углевод	
завтрак																		
Каша молочная вязкая яичневая с маслом сливочным	табл №4, №302	201	8,66	4,18	55,52	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,54	235,00	19,93	431,00	156,00	0,59		
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	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	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	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		461	13,24	4,82	99,18	0,14	0,23	0,27	1,36	34,70	106,14	310,20	44,63	766,40	282,40	2,89		

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г		В1	В2	С	PP	А	Са	P	Mg	Na	K	Fe		
																	Углевод	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл №4, №302	201	8,36	8,38	34,27	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20		
Хлеб пшеничный		35	2,45	0,35	17,13	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	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	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		466	13,29	9,07	80,36	0,17	0,24	0,33	1,31	33,80	190,60	350,45	98,40	810,35	370,05	4,56		

Среднее 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