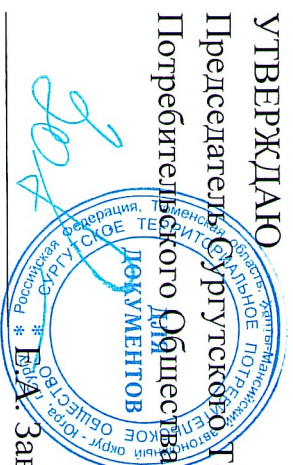


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Потребительского Общества
Территориального



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК**
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.
(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. Нижнесортлымский: столовая СОШ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.
(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	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			
		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			
		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			
Хлеб ржаной	№ 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			
Чай с сахаром		150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15				
Фрукт (мандарин) свежий																				
Итого за завтрак		625	19,65	18,59	85,95	572,01	0,23	0,35	57,65	1,66	86,70	414,35	433,22	63,55	928,95	551,20	5,93			

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным табл.№4, №302	№435сб.р.2022	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			
		120	14,50	9,20	22,70	231,00	0,20	0,30	0,27	0,72	62,48	148,82	217,60	19,51	171,20	121,00	0,33			
		Хлеб пшеничный	порционнo	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	порционнo	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	
Кондитерское изделие (сушки)	порционнo	20	2,14	1,10	14,24	75,76	0,03	0,01	0,00	0,60	0,00	4,80	18,00	3,60	122,00	26,00	0,32			
Итого за завтрак		581	27,87	23,88	102,53	644,30	0,43	0,51	0,85	2,52	90,48	312,67	493,20	82,71	858,70	465,40	4,63			

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	B1	B2	C	PP	A	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	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	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	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	2,10	1,20	21,15	0,14		
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	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	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	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	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	0,13	0,25	2,28	2,70	43,50	92,17	64,78	207,65	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	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Ризотто	№381 сб.р.202	180	3,90	13,20	56,40	0,01	0,02	7,52	0,96	30,00	26,46	29,24	42,00	36,00	0,63		
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	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	1,75	0,25	12,25	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	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	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, в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	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		725	18,77	25,74	111,23	0,26	0,19	14,15	4,62	48,30	113,34	93,36	280,35	370,75	694,65	3,92	

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	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Паста сливочная с курицей с подгарнировкой (Помидор свежий порционно)	№406 СБ.р. 202 ст 70-71	200	16,60	19,20	49,60	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	75,57	28,11	0,00	0,00	0,75		
Хлеб пшеничный	порционно	15	0,16	0,03	0,56	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	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	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,28	11,28	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		625	22,75	20,21	98,51	0,15	0,08	24,68	1,09	19,95	132,27	69,31	95,60	380,40	586,90	6,56	

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 стр 70-71	180	6,60	5,70	40,00	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)	№ 505	15	0,16	0,03	0,56	0,01	0,01	3,75	0,08	19,95	2,10	3,90	3,00	6,00	43,50	0,21	
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	2,60	0,00	0,04	31,45	72,00	83,12	0,00	0,00	1,41	
Багет "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2,00	0,88	19,63	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	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	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	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81	
Митболы (с соусом томатным основным)	Сб.р.2022№54	100	17,20	6,90	30,90	0,02	0,08	0,80	131,00	13,00	12,21	131,00	13,47	209,00	195,00	1,62	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	0,00	0,00	0,01	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	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	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	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03	
Итого за завтрак		563	32,23	26,91	139,80	0,23	16,92	0,83	134,94	93,00	60,63	454,70	137,30	492,25	434,95	6,34	

Среднее значение за период:

	608	24,34	24,23	115,54	615,89	0,22	1,93	13,41	16,36	63,23	206,01	315,88	83,49	610,31	553,81	5,05	
--	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------	--

Технолог:



В. А. Лебедева