

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

\_\_\_\_\_ Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Судейского Территориального  
Потребительского Общества



\_\_\_\_\_ Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

Для организации питания детей с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях  
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.  
( 2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"









**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	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
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	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
Пюре картофельное	№520	180	4,10	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
"Ежик" мясные ( с соусом томатным основным)50/50	№527сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	0,02	0,08	0,72	1,50	12,00	8,95	90,00	11,22	150,00	130,00	0,95
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
Кисель из кураги	№ 643	200	1,05	0,06	41,19	150,00	0,04	0,07	0,16	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	0,31
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>27,55</b>	<b>37,06</b>	<b>128,49</b>	<b>798,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>27,88</b>	<b>5,02</b>	<b>147,30</b>	<b>207,15</b>	<b>389,80</b>	<b>140,97</b>	<b>870,50</b>	<b>2062,00</b>	<b>5,22</b>
<b>Полдник</b>																	
Пицца "Школьная"(с курицей)	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 лимоном, с сахаром	№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
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат 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>8,44</b>	<b>8,05</b>	<b>50,45</b>	<b>284,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>6,66</b>	<b>0,29</b>	<b>29,00</b>	<b>282,80</b>	<b>33,80</b>	<b>43,24</b>	<b>35,50</b>	<b>336,40</b>	<b>2,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>35,99</b>	<b>45,11</b>	<b>178,94</b>	<b>1083,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>34,54</b>	<b>5,31</b>	<b>176,30</b>	<b>489,95</b>	<b>423,60</b>	<b>184,21</b>	<b>906,00</b>	<b>2398,40</b>	<b>7,41</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
<b>Обед</b>	Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	100	1,30	12,50	14,90	138,00	0,00	0,00	6,24	0,50	119,00	21,30	31,50	13,84	106,70	175,00	0,55				
	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				
	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 (манدارин) свежий	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	0,15					
<b>Итого за обед</b>			<b>960</b>	<b>27,20</b>	<b>38,00</b>	<b>138,75</b>	<b>971,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>67,81</b>	<b>11,51</b>	<b>247,75</b>	<b>153,26</b>	<b>477,20</b>	<b>160,78</b>	<b>883,50</b>	<b>1452,90</b>	<b>6,03</b>				
<b>Полдник</b>																						
	Кисломолочный напиток (ряженка Агуша)	порционно	180	5,04	5,22	20,52	149,40	0,04	0,23	0,54	1,44	39,60	223,20	165,60	25,20	90,00	262,80	0,18				
Фрукт (апельсин) свежий	порционно	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00	0,40	0,00	68,00	46,00	26,00	26,00	394,00	0,60					
<b>Итого за полдник</b>			<b>380</b>	<b>6,84</b>	<b>5,62</b>	<b>36,72</b>	<b>235,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>120,54</b>	<b>1,84</b>	<b>39,60</b>	<b>291,20</b>	<b>211,60</b>	<b>51,20</b>	<b>116,00</b>	<b>656,80</b>	<b>0,78</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1340</b>	<b>34,04</b>	<b>43,62</b>	<b>175,47</b>	<b>1207,25</b>	<b>0,38</b>	<b>0,55</b>	<b>188,35</b>	<b>13,35</b>	<b>287,35</b>	<b>444,46</b>	<b>688,80</b>	<b>211,98</b>	<b>999,50</b>	<b>2109,70</b>	<b>6,81</b>				

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод													
<b>Обед</b>																		
Икра кабачковая	порционно	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	0,03	9,60	0,90	28,00	32,00	30,00	13,00	153,00	352,00	0,80	
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	
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	0,54	
Биточек "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	2,20	
Гренки ( пшеничные)	Сб.р.2022№178	30	3,24	0,36	18,90	93,60	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	28,94	19,50	41,06	149,70	27,90	2,49	
Хлеб ржаной	порционно	35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37	
Напиток с витаминами "Витошка"	№ 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																		
Мармелад "Комбинат" с витаминами D3, E, B7,B5,B3,B6	порционно	12	0,05	0,00	8,28	29,28	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>907</b>	<b>38,00</b>	<b>25,18</b>	<b>123,90</b>	<b>928,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>35,63</b>	<b>6,07</b>	<b>123,87</b>	<b>195,24</b>	<b>526,30</b>	<b>229,65</b>	<b>989,60</b>	<b>1440,82</b>	<b>10,15</b>	
<b>Полдник</b>																		
Булочка творожная с маком	ТТК№3	75	9,20	8,50	40,80	275,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	75,68	0,00	22,71	0,00	0,00	1,46	
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	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60	0,06	0,03	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96	
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,42</b>	<b>11,72</b>	<b>68,50</b>	<b>438,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>20,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>104,48</b>	<b>19,80</b>	<b>38,91</b>	<b>46,80</b>	<b>500,40</b>	<b>5,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1262</b>	<b>50,42</b>	<b>36,90</b>	<b>192,40</b>	<b>1367,38</b>	<b>0,61</b>	<b>0,47</b>	<b>55,73</b>	<b>6,61</b>	<b>123,87</b>	<b>299,72</b>	<b>546,10</b>	<b>268,56</b>	<b>1036,40</b>	<b>1941,22</b>	<b>15,57</b>	

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование Блюда	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>																				
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			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40			
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	6,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
Дюля-кебаб из говядины ( с соусом томатным основн	№540сб.р.2022	100	16,40	13,40	11,70	213,00	0,02	0,08	0,86	1,50	12,00	11,89	90,00	13,42	150,00	130,00	1,24			
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			
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	0,80			
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>30,16</b>	<b>45,69</b>	<b>129,71</b>	<b>1027,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>26,17</b>	<b>6,96</b>	<b>235,00</b>	<b>156,44</b>	<b>325,30</b>	<b>105,62</b>	<b>851,50</b>	<b>898,45</b>	<b>6,58</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 соленым и сыром	порционно	12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Мармелад "Комбинат" с витаминами Д3, Е, В7,В5,В3,В6	№ 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), вырабатываемый промышленностью,нат																				
в индивидуальной упаковке																				
<b>Итого за полдник</b>		<b>372</b>	<b>22,85</b>	<b>12,70</b>	<b>80,88</b>	<b>533,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>5,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>177,96</b>	<b>24,00</b>	<b>56,54</b>	<b>32,00</b>	<b>300,00</b>	<b>1,94</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1267</b>	<b>53,01</b>	<b>58,39</b>	<b>210,59</b>	<b>1560,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>31,27</b>	<b>7,16</b>	<b>235,00</b>	<b>334,40</b>	<b>349,30</b>	<b>162,16</b>	<b>883,50</b>	<b>1198,45</b>	<b>8,52</b>			

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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	
<b>Обед</b>																		
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00	0,00	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00	14,54	30,00	22,44	0,00	0,00	0,61
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	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	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	№374	120	11,70	6,30	5,20	124,00	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,74	
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	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	
Компот из кураги	№ 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	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	175	0,70	0,70	15,75	82,25	0,06	0,04	17,50	0,48	0,00	28,00	19,25	15,75	45,50	486,50	3,85	
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>24,88</b>	<b>31,15</b>	<b>131,16</b>	<b>841,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>41,55</b>	<b>5,05</b>	<b>148,90</b>	<b>269,04</b>	<b>333,55</b>	<b>182,24</b>	<b>907,90</b>	<b>2676,50</b>	<b>12,87</b>	
<b>Полдник</b>																		
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	
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90	
Фруктово-ягодное пюре Агуша (обогащенный Са)	порционно	90	0,00	0,00	10,80	67,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>9,22</b>	<b>14,43</b>	<b>69,18</b>	<b>339,26</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>7,61</b>	<b>309,30</b>	<b>125,05</b>	<b>20,40</b>	<b>27,20</b>	<b>98,00</b>	<b>1,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>34,10</b>	<b>45,58</b>	<b>200,34</b>	<b>1181,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>41,70</b>	<b>5,18</b>	<b>156,51</b>	<b>578,34</b>	<b>458,60</b>	<b>202,64</b>	<b>935,10</b>	<b>2774,50</b>	<b>14,30</b>	



**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г				B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
			Жиры, г	Углевод														
<b>Обед</b>																		
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90		
Суп лобительский	№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	71,00	164,00	256,00	2,50		
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	60,85	424,31	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	18,18	0,00	0,00	1,55		
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	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	11,75	152,50	61,25	0,98		
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	2,60	1,80	0,20	0,30		
<b>Итого за обед</b>		<b>806</b>	<b>32,67</b>	<b>21,10</b>	<b>142,80</b>	<b>826,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>18,38</b>	<b>1,30</b>	<b>62,75</b>	<b>97,60</b>	<b>121,73</b>	<b>476,00</b>	<b>486,35</b>	<b>6,56</b>		
<b>Полдник</b>																		
Маффин шоколадный	Сб.р.2022№938	50	2,10	9,80	23,00	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	12,34	0,00	0,00	0,87		
Кисель "Витошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1, ниацин, фолиевая кислота,пантотеновая кислота,биотин)	ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00		
Коктейль молочный "Агуша" 2%		190	5,70	3,80	13,30	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>7,80</b>	<b>13,60</b>	<b>60,30</b>	<b>396,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>20,10</b>	<b>3,00</b>	<b>125,00</b>	<b>11,80</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>0,87</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1246</b>	<b>40,47</b>	<b>34,70</b>	<b>203,10</b>	<b>1222,94</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>38,48</b>	<b>4,30</b>	<b>187,75</b>	<b>109,40</b>	<b>134,07</b>	<b>476,00</b>	<b>501,55</b>	<b>7,43</b>		

<b>Среднее значение за период:</b>	1293,60	42,03	45,92	190,83	1274,01	0,40	2,16	76,84	20,97	220,81	337,50	449,00	196,35	843,98	1675,66	9,29
------------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева