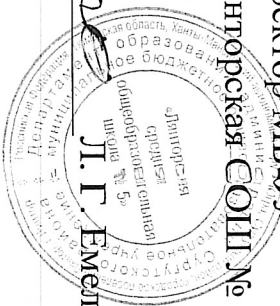


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"

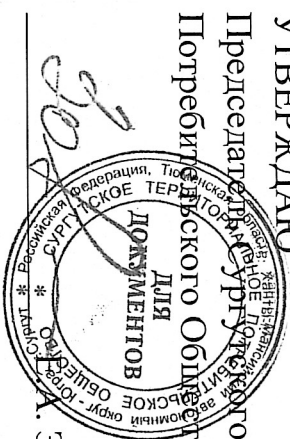


Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель МКУ Территориального

Потребительского Общества



Н. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Липногор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

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	
Обед																		
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41	
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	
Виточек "Особый"	ТТК № 90	90	17,10	9,81	10,62	199,80	0,04	0,15	2,05	2,52	19,80	34,43	225,00	49,27	77,85	352,80	1,98	
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	
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	
Итого за обед		845	37,27	26,08	132,19	915,60	0,19	0,39	7,03	33,88	286,87	211,01	495,63	198,26	835,30	1147,85	7,54	

Неделя 1 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	
Обед																		
Огулец соевый порционно	№ 124	60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
Щи из свежей капусты с картофелем	№520	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62	
Пюре картофельное	№485	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20	
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)		100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98	
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		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	
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	
Итого за обед		815	17,58	16,65	95,02	624,40	0,16	0,29	22,02	46,97	137,00	132,99	268,65	92,00	719,10	1250,95	4,95	

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование 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					
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	60	0,50	1,80	1,80	116,00	0,03	0,03	11,50	1,98	64,40	18,30	18,18	10,20	73,38	132,00	0,70				
			250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29				
			150	8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00	2,34				
			100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62				
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	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					
		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					
Хлеб пшеничный	№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					
Компот из смеси сухофруктов																						
Итого за обед		815	26,71	30,67	118,07	856,96	0,26	14,24	12,98	139,33	142,40	110,70	528,98	164,06	779,38	824,35	6,56					

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
Обед	Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50				
			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				
			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				
			40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44				
Хлеб пшеничный	№699	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					
200		0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05						
Напиток апельсиновый																						
Итого за обед		780	33,90	36,70	104,38	837,35	0,21	0,22	19,10	2,65	159,93	94,88	221,34	208,50	593,14	982,10	6,05					

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Обед																		
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45	
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	
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57	
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	
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05	
Итого за обед		850	30,20	50,58	168,52	1101,60	0,27	0,26	15,37	12,28	224,80	118,96	439,68	93,17	966,78	839,67	4,99	

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование 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	
Обед																		
Салат из свежкы с чесноком (с маслом растительн	№22 (Сб,р,2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28	
Печка 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	
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00	
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		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	
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	
Итого за обед		880	35,06	42,90	129,70	993,88	0,25	16,96	14,75	7,39	75,00	148,07	522,85	212,78	657,85	1424,90	8,86	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																			
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50		
Щи из свежей капусты с картофелем	№124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62		
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20		
Котлеты рыбные лобстельские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17		
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		
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		
Итого за обед		825	24,98	21,38	104,43	710,17	0,17	0,34	22,73	47,12	151,88	169,38	210,24	187,35	855,09	1561,95	5,35		

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование 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			
Обед																				
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28			
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,01	0,02	0,00	0,80	25,00	14,00	51,00	11,00	35,00	30,00	0,80			
Тертлеги (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78			
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		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			
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			
Итого за обед		805	19,48	31,45	116,83	830,65	0,16	0,23	18,72	5,70	136,80	89,64	307,03	80,52	604,23	902,95	5,67			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав, мг											Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Обед Салат из свежих овощей с мясом Суп картофельный с крупой Пюре картофельное	№20 С.р. 2001г.	60	0,92	3,65	9,40	63,60	0,01	0,02	1,06	0,38	0,00	5,67	25,08	42,00	23,28	188,22	0,76						
	№138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85						
	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20						
Суфле из печени (с маслом сливочным) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	№321 Сб.р. 2011	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85						
		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44						
		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						
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30						
Итого за обед		840	30,93	22,37	123,43	853,50	0,17	0,26	23,18	2,69	45,00	138,21	238,38	131,02	812,88	1248,34	9,77						

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав, мг											Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Обед Помидор свежий порционно Суп лобительский Рагу из овощей Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	ст 70-71	60	0,65	0,12	2,23	15,00	0,04	0,02	15,00	0,32	79,80	8,40	15,60	12,00	24,00	174,00	0,84						
	№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						
	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07						
	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62						
		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						
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30						
Итого за обед		840,00	24,81	20,32	103,73	697,88	0,21	0,25	34,03	133,34	243,95	121,90	323,25	152,61	706,05	1186,10	7,59						

Среднее значение за период:

807,92	26,95	28,24	115,57	807,35	0,20	2,81	17,75	38,76	159,85	134,44	335,40	146,11	720,59	1095,76	6,60
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева