

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"



Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК ( С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

( 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 ( С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)**  
**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  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**  
**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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
<b>завтрак</b>																	
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч с подгарнировкой (Огурец соленый порционно)	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55
	порционно	10	0,08	0,01	0,17	1,20	0,01	0,01	1,00	0,02	1,00	2,30	4,20	1,40	0,80	14,10	0,09
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,28	0,00	65,15	0,07	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,80	9,40	200,00	23,20	0,12
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	0,18	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
Булочка Российская	№284, сб.р. 200	60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,27</b>	<b>33,68</b>	<b>116,18</b>	<b>893,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>4,43</b>	<b>0,62</b>	<b>53,00</b>	<b>282,86</b>	<b>180,30</b>	<b>67,77</b>	<b>505,70</b>	<b>151,45</b>	<b>4,84</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

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
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливоч	табл№4,№302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
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	0,18	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
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>25,45</b>	<b>19,41</b>	<b>103,57</b>	<b>662,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>15,56</b>	<b>1,95</b>	<b>76,02</b>	<b>322,78</b>	<b>445,70</b>	<b>71,36</b>	<b>736,80</b>	<b>736,60</b>	<b>8,39</b>

**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
<b>завтрак</b>																	
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	№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
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом т	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	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
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	0,18	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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,60</b>	<b>14,74</b>	<b>101,87</b>	<b>570,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>2,00</b>	<b>2,69</b>	<b>43,50</b>	<b>95,38</b>	<b>212,30</b>	<b>58,24</b>	<b>613,80</b>	<b>264,40</b>	<b>4,30</b>

**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
<b>завтрак</b>																	
Рис припущенный с маслом сливочным с подгарнировкой (Помдор свежий порционно)	№512	180	4,20	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
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
Наггетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89	0,09	0,14	1,22	0,00	60,56	17,81	0,00	18,59	0,00	0,02	1,39
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
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
Булочка Российская	№284, сб.р. 200	60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>29,09</b>	<b>21,39</b>	<b>129,21</b>	<b>791,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>7,95</b>	<b>1,63</b>	<b>117,16</b>	<b>93,27</b>	<b>141,60</b>	<b>76,93</b>	<b>385,40</b>	<b>220,42</b>	<b>6,02</b>

**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
<b>завтрак</b>																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
	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
Какао"Панда"(витаминизированный) витамины B1,B6,PP,C	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,на 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 завтрак</b>		<b>650</b>	<b>14,88</b>	<b>17,40</b>	<b>146,36</b>	<b>783,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>15,99</b>	<b>7,63</b>	<b>22,00</b>	<b>201,19</b>	<b>167,60</b>	<b>46,72</b>	<b>308,80</b>	<b>528,20</b>	<b>2,51</b>

### Неделя 2 День 1 (понедельник)

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
<b>завтрак</b>																	
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч с подгарнировкой (Помдор свежий порционно)	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
(Огурец свежий порционно)	стр 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,81	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,57
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
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,30</b>	<b>21,91</b>	<b>113,59</b>	<b>761,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>8,41</b>	<b>1,63</b>	<b>28,60</b>	<b>75,95</b>	<b>133,60</b>	<b>60,28</b>	<b>608,40</b>	<b>278,90</b>	<b>5,23</b>

### Неделя 2 День 2 (вторник)

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
<b>завтрак</b>																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец соленый порционно)	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
	порционно	15	0,12	0,02	0,26	1,80	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		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	0,18	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>44,45</b>	<b>16,05</b>	<b>92,10</b>	<b>637,56</b>	<b>0,35</b>	<b>17,11</b>	<b>3,14</b>	<b>4,05</b>	<b>70,50</b>	<b>212,02</b>	<b>400,35</b>	<b>223,44</b>	<b>457,55</b>	<b>288,45</b>	<b>6,70</b>

### Неделя 2 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
<b>завтрак</b>																	
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00
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		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
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
Кондитерское изделие (печенье)		40	3,01	7,60	57,73	184,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,00	0,00	0,04
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>28,30</b>	<b>43,39</b>	<b>153,34</b>	<b>922,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>43,35</b>	<b>10,13</b>	<b>204,00</b>	<b>99,41</b>	<b>363,40</b>	<b>64,59</b>	<b>656,60</b>	<b>658,15</b>	<b>3,93</b>

### 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
<b>завтрак</b>																	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
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
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
Кондитерское изделие (вафля)		25	1,25	7,50	15,50	135,00	0,04	0,02	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>35,08</b>	<b>39,44</b>	<b>83,70</b>	<b>803,43</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>10,20</b>	<b>13,51</b>	<b>132,80</b>	<b>114,05</b>	<b>437,50</b>	<b>92,45</b>	<b>821,40</b>	<b>1332,05</b>	<b>6,29</b>

### 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
<b>завтрак</b>																	
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
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№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
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	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	0,18	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
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>21,17</b>	<b>16,21</b>	<b>105,44</b>	<b>609,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>17,31</b>	<b>132,69</b>	<b>43,00</b>	<b>121,60</b>	<b>267,85</b>	<b>69,81</b>	<b>738,15</b>	<b>757,70</b>	<b>7,74</b>

Среднее значение за период:		616,00	28,36	24,36	114,54	743,47	0,24	1,92	12,83	17,65	79,06	161,85	275,02	83,16	583,26	521,63	5,60
-----------------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева