

Согласовано:  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"



Л. Г. Емелева

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества  
для  
ДОКУМЕНТОВ  
Е.А. Завьялова



**МЕНЮ**

**ОБЕД ( с родительской доплатой 202,0 руб; 158,0 руб + 44 дотация) (2 варианта)  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**С 23.12.2024г.-28.12.2024г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
<b>Понедельник 23.12.2024г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	29,03
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,13
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	22,27
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	98,14
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	6,60
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,24
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	8,00
<b>Итого за приём</b>		<b>925</b>	<b>40,88</b>	<b>40,05</b>	<b>178,66</b>	<b>1161,35</b>	<b>202,00</b>
<b>Вторник 24.12.2024г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	29,03
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	32,66
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	28,60
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	75,11
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	4,95
Хлеб ржаной	порционно	29	2,22	0,29	14,79	70,91	5,06
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00	16,00
<b>Итого за приём</b>		<b>949</b>	<b>32,98</b>	<b>47,29</b>	<b>201,85</b>	<b>1205,41</b>	<b>202,00</b>
<b>Среда 25.12.2024г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00	58,80
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	30,96
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	39,82
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	54,55
Хлеб пшеничный	порционно	23	1,61	0,23	11,27	54,05	3,80
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,48
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
<b>Итого за приём</b>		<b>883</b>	<b>17,30</b>	<b>17,44</b>	<b>91,12</b>	<b>614,95</b>	<b>202,00</b>
<b>Четверг 26.12.2024г. (1 неделя 4 день п/п)</b>							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	29,77
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	16,37
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	106,06
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10	4,21
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	9,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	10,00	19,60	26,00
<b>Итого за приём</b>		<b>831</b>	<b>32,43</b>	<b>50,42</b>	<b>112,77</b>	<b>849,45</b>	<b>202,00</b>
<b>Пятница 27.12.2024г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	52,17
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	21,62
Плов из птицы (бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	68,93
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25	5,77
Хлеб ржаной	порционно	34	2,60	0,34	17,34	83,13	5,92
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие (печенье в индивидуальной упаковке)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60	37,00
<b>Итого за приём</b>		<b>847</b>	<b>31,40</b>	<b>51,43</b>	<b>160,45</b>	<b>1119,98</b>	<b>202,00</b>
<b>Суббота 28.12.2024г. (2 неделя 1 день )</b>							
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	58,80
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,13
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	22,27
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	54,55
Хлеб пшеничный	порционно	28	1,96	0,28	13,72	65,80	4,59
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	4,35
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	21,81
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	50	5,36	0,60	35,60	170,00	13,50
<b>Итого за приём</b>		<b>933</b>	<b>28,79</b>	<b>16,34</b>	<b>147,32</b>	<b>880,93</b>	<b>202,00</b>

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

Согласовано:  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Т. Емелева

Утверждаю:  
председатель правления  
территориального  
потребительского общества

Е. А. Завьялова

**МЕНЮ**  
**ОБЕД ( с родительской платой) (2 вариант)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**  
**С 23.12.2024г.-28.12.2024г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г.	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
<b>Понедельник 23.12.2024г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№4 Сб. р. 2001	60	0,72	5,94	5,28	76,80	11,98
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,13
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	22,27
Биточек "Особый"	ТТК № 90	90	17,10	9,81	10,62	199,80	87,65
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25	5,77
Хлеб ржаной	порционно	32	2,45	0,32	16,32	78,24	5,61
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
<b>Итого за приём</b>		<b>847</b>	<b>35,92</b>	<b>25,32</b>	<b>134,67</b>	<b>912,09</b>	<b>166,00</b>
<b>Вторник 24.12.2024г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	60	1,00	8,90	6,20	108,00	17,42
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	210	1,60	4,80	9,90	89,00	28,06
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	150	8,48	5,88	36,94	238,00	23,84
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	75,11
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25	5,76
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,22
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
<b>Итого за приём</b>		<b>785</b>	<b>26,83</b>	<b>30,03</b>	<b>118,49</b>	<b>850,60</b>	<b>166,00</b>
<b>Среда 25.12.2024г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Огурец солёный порционно	порционно	60	0,47	0,06	1,00	7,00	35,28
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	250	2,03	5,13	8,65	89,57	25,16
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	33,19
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	54,55
Хлеб пшеничный	порционно	23	1,61	0,23	11,27	54,05	3,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,48
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
<b>Итого за приём</b>		<b>803</b>	<b>16,70</b>	<b>16,53</b>	<b>89,10</b>	<b>595,52</b>	<b>166,00</b>
<b>Четверг 26.12.2024г. (1 неделя 4 день п/п)</b>							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	1,50	6,00	5,40	81,00	18,00
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	16,37
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	106,06
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	4,13
Хлеб ржаной	порционно	24	1,84	0,24	12,24	58,68	4,10
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	6,75
<b>Итого за приём</b>		<b>784</b>	<b>33,47</b>	<b>36,89</b>	<b>110,99</b>	<b>862,43</b>	<b>166,00</b>
<b>Пятница 27.12.2024г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	31,30
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	21,62
Плов из птицы (бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	68,93
Хлеб пшеничный	порционно	41	2,87	0,41	20,09	96,41	6,76
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	15,30	78,90	10,80
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	10,59
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00	16,00
<b>Итого за приём</b>		<b>831</b>	<b>33,93</b>	<b>48,26</b>	<b>196,85</b>	<b>1156,31</b>	<b>166,00</b>
<b>Суббота 28.12.2024г. (2 неделя 1 день )</b>							
Огурец солёный порционно	порционно	60	0,47	0,06	1,00	7,00	35,28
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	22,13
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,47	3,98	33,36	194,00	18,55
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	54,55
Хлеб пшеничный	порционно	21	1,47	0,21	10,29	49,35	3,45
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,48
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	21,81
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	6,75
<b>Итого за приём</b>		<b>826</b>	<b>23,78</b>	<b>15,16</b>	<b>116,20</b>	<b>723,25</b>	<b>166,00</b>

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

Согласовано:

директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

Утверждаю:

председатель правления  
территориального  
потребительского общества

Е. А. Завьялова

## МЕНЮ

ЗАВТРАК (с родительской доплатой 122,0 руб + 44,0 руб. доплата)  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
С 23.12.2024г.-28.12.2024г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
<b>Понедельник 23.12.2024г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Огурец солёный порционно	порционно	10	0,08	0,01	0,17	1,20	5,88
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	122,27
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	22,68
Батон нарезной	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	6,33
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	4,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
<b>Итого за прием</b>		<b>485</b>	<b>29,73</b>	<b>26,61</b>	<b>73,14</b>	<b>663,91</b>	<b>166,00</b>
<b>Вторник 24.12.2024г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	13,00	14,30	22,80	275,00	121,40
Хлеб пшеничный	порционно	29	2,03	0,29	14,21	68,15	4,79
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
Ватрушка с творогом	№299, сб.р. 2011г	60	8,60	5,00	24,10	177,00	35,32
<b>Итого за прием</b>		<b>489</b>	<b>24,02</b>	<b>19,69</b>	<b>68,18</b>	<b>546,95</b>	<b>166,00</b>
<b>Среда 25.12.2024г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Спагетти отварные с подгарнировкой	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	28,57
(Огурец свежий порционно)	стр 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	9,45
Колбасные изделия отварные (сосиска)	ТТК№1	50	4,70	7,50	0,40	88,00	69,60
Хлеб пшеничный	порционно	24	1,68	0,24	11,76	56,40	3,89
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	50,00
<b>Итого за прием</b>		<b>569</b>	<b>15,99</b>	<b>15,06</b>	<b>71,10</b>	<b>485,30</b>	<b>166,00</b>
<b>Четверг 26.12.2024г. (1 неделя 4 день п/п)</b>							
Помидор свежий порционно	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	12,80
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	27,06
Наггетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89	91,68
Хлеб пшеничный	порционно	33	2,31	0,33	16,17	77,55	5,49
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,22
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
Булочка Российская	№284, сб.р. 2001г	60	4,40	7,10	34,00	218,00	19,26
<b>Итого за прием</b>		<b>623</b>	<b>29,51</b>	<b>21,48</b>	<b>117,39</b>	<b>798,59</b>	<b>166,00</b>
<b>Пятница 27.12.2024г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с подгарнировкой	№725	210	10,47	15,69	30,00	465,00	82,56
(Огурец свежий порционно)	стр 70-71	10	0,08	0,01	0,25	1,40	6,30
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	3,30
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	10,00	19,60	26,00
Сок(нектар) фруктовый,вырабатываемый промышленно в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	40,00
<b>Итого за прием</b>		<b>690</b>	<b>16,18</b>	<b>25,78</b>	<b>87,32</b>	<b>688,70</b>	<b>166,00</b>
<b>Понедельник 28.12.2024г. (2 неделя 1 день )</b>							
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	122,27
с подгарнировкой (Помдор свежий порционно)	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	12,80
(Огурец свежий порционно)	стр 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	12,60
Хлеб пшеничный	порционно	22	1,54	0,22	10,78	51,70	3,61
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,48
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,49
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	6,75
<b>Итого за прием</b>		<b>512</b>	<b>27,72</b>	<b>21,59</b>	<b>88,00</b>	<b>670,90</b>	<b>166,00</b>

Технолог:

/ В. А. Лебедева/