

Согласовано:
директор МБОУ
"Ляпторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества

Е. А. Завьялова

**МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ) (2 вариант)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С 17.03.2025г.-21.03.2025г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл №4, №302	201	6,78	3,43	42,57	236,64	28,17
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	5,73
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,70
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,40
Итого за приём		461	11,57	4,13	79,64	407,29	44,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл №4, №302	201	7,91	3,08	38,52	214,84	26,73
Хлеб пшеничный	порционно	38	2,66	0,38	18,61	89,30	7,17
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,70
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,40
Итого за приём		469	13,26	3,86	79,50	404,29	44,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл №4, №302	201	8,36	8,38	34,27	246,64	27,23
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25	6,67
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,70
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,40
Итого за приём		466	13,50	9,13	73,79	429,04	44,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл №4, №302	201	6,78	3,43	42,57	236,64	28,17
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	5,73
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	5,70
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,40
Итого за приём		461	11,57	4,13	79,64	407,29	44,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №71	201	6,66	8,28	40,07	287,19	30,99
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	4,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	3,86
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,40
Итого за приём		446	10,33	8,83	69,59	421,64	44,00

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

Л. Г. Емелева

Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества

Е.А. Завьялова

МЕНЮ
ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)(2 вариант)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С 17.03.2025г.-21.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	36,54
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	27,28
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	27,43
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	116,28
Хлеб пшеничный	порционно	36	2,52	0,36	17,63	84,60	7,53
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	6,27
Напиток с витаминами "Витошка" витамины А,В1,С,Е	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00	18,67
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	18,00
Итого за прием		911	37,97	31,71	139,88	1008,95	258,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Салат из свежих помидоров и огурцов(без лука)	№20	100	0,80	19,70	3,10	193,00	63,79
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	38,64
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	33,14
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	78,62
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10	5,45
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Компот "Клубничка"(из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	25,18
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	7,95
Итого за прием		916	29,71	42,91	129,39	1025,23	258,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	57,57
Рассольник Ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	46,95
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	129,08
Хлеб пшеничный	порционно	27	1,89	0,27	13,23	63,45	5,54
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	13,63
Итого за прием		812	29,23	54,24	71,48	851,08	258,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	68,25
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	36,18
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	49,80
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	10,21	4,85	124,00	64,20
Хлеб пшеничный	порционно	31	2,17	0,31	15,19	72,85	6,54
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	11,38
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	21,65
Итого за прием		896	18,31	22,15	101,58	664,00	258,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	50,26
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	26,55
Плов из птицы (бедро)	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	66,53
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,27
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	6,27
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	154	1,24	0,30	11,49	58,52	89,47
Итого за приём		964	28,84	35,20	139,89	998,37	258,00

Технолог:

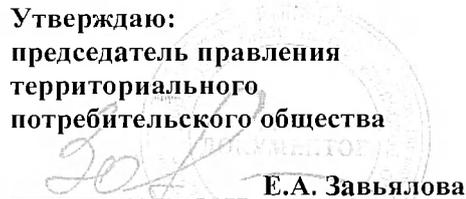


/ В. А. Лебедева/

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества



Е.А. Завьялова

МЕНЮ
ЗАВТРАК (2 вариант)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
С 17.03.2025г.-21.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл №4, №302	205	10,00	12,40	42,60	303,00	41,57
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	29,29
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	4,18
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	4,18
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	153	1,22	0,29	11,43	57,76	88,24
Итого за приём		618	18,94	18,49	81,10	548,79	172,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	125,46
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл №4, №302	201	7,91	3,08	38,52	214,84	29,88
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,27
Хлеб ржаной	порционно	28	2,14	0,28	14,28	68,46	5,85
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Итого за приём		559	27,84	14,96	97,67	634,60	172,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Макаронные изделия отварные с поджариванием (Огурец свежий порционно)	№332, 516 ст 70-71	180 15	6,60 0,12	4,70 0,02	40,00 0,37	233,00 2,10	27,43 10,24
Голубцы с мясом п рисом (ленивые)	№485	100	6,26	10,21	4,85	124,00	64,20
Хлеб пшеничный	порционно	21	1,47	0,21	10,29	49,35	4,49
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	9,10
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	52,00
Итого за приём		636	18,94	18,44	89,78	566,85	172,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	35,75
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	76,83
Хлеб пшеничный	порционно	27	1,89	0,27	13,23	63,45	5,65
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Сок(нектар) фруктовый, вырабатываемый промышленно в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	44,00
Итого за приём		732	19,59	18,31	93,36	610,58	172,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с поджариванием (Помидор свежий порционно)	№725 стр 70-71	205 20	13,47 0,22	16,69 0,04	30,00 0,74	465,00 5,00	86,82 13,87
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,23
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	9,10
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	158	1,27	0,30	11,89	60,04	52,44
Итого за приём		628	18,70	18,08	77,65	668,19	172,00

Технолог:

/ В. А. Лебедева/