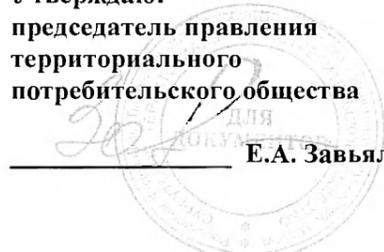


Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Л. Г. Емелева

Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества



Е.А. Завьялова

МЕНЮ

ОБЕД (с родительской доплатой 212,0 руб; 168,0 руб + 44 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	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
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	87,69
Хлеб пшеничный	порционно	28	1,96	0,28	13,72	65,80	5,93
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	9,25
Итого за прием		908	40,65	28,58	157,95	973,93	212,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	22,15
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	23	1,61	0,23	11,27	54,05	4,62
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	4,18
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фру"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	18,00
Итого за прием		898	28,55	34,27	130,83	945,50	212,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Икра кабачковая	порционно	100	1,20	4,70	7,70	78,00	31,00
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	20,31
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	129,08
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,23
Хлеб ржаной	порционно	23	1,76	0,23	11,73	56,24	4,80
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	13,63
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	7,95
Итого за прием		823	32,17	35,56	94,22	788,49	212,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	22,15
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	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,23
Хлеб ржаной	порционно	23	1,76	0,23	11,73	56,24	4,84
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	21,65
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	7,95
Итого за прием		913	20,99	31,73	114,55	841,94	212,00
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	27	2,07	0,27	13,77	66,02	5,74
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Сок(нектар) фруктовый,вырабатываемый промышленно в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	44,00
Итого за прием		1007	27,97	35,27	146,87	1012,52	212,00

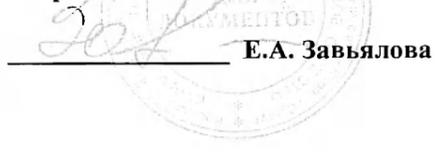
Технолог:

/ В. А. Лебедева/

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества



МЕНЮ
ОБЕД (с родительской платой) (2 вариант)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
С 17.03.2025г.-21.03.2025г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего	г.		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	13,29
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	200	4,48	3,28	14,24	105,60	21,81
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,47	3,98	33,36	194,00	22,86
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	87,69
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25	7,32
Хлеб ржаной	порционно	31	2,37	0,31	1,81	75,80	6,38
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Итого за прием		776	37,15	18,47	102,17	778,98	172,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	1,50	6,00	5,40	81,00	22,07
Суп картофельный с крупой	№ 138	200	3,60	2,32	24,08	131,20	20,51
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	150	8,48	5,88	36,94	238,00	27,62
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	78,62
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,30
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Итого за прием		760	28,24	24,50	124,42	830,08	172,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Икра кабачковая	порционно	60	0,72	2,82	4,62	4,80	18,60
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	20,31
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	150	14,96	19,86	12,77	256,00	92,10
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,18
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	4,18
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	13,63
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	18,00
Итого за прием		720	22,49	27,16	78,93	580,95	172,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	13,29
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	250	2,03	5,13	8,65	89,57	29,88
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	41,50
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	64,20
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,25
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,23
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Итого за прием		810	17,63	22,59	96,74	683,78	172,00
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	60	1,56	6,72	4,98	87,60	30,16
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	32	2,24	0,32	15,68	75,20	6,73
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	11,38
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	18,00
Итого за приём		782	27,15	32,37	141,64	938,55	172,00

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 128,0 руб + 44,0 руб дотация)
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, г		
Понедельник 17.03.2025г. (1 неделя 1 день п/п)							
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	134,68
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	21,97
Хлеб пшеничный	порционно	27	1,89	0,27	13,23	63,45	5,58
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
Итого за приём		468	28,45	22,37	73,90	624,69	172,00
Вторник 18.03.2025г. (1 неделя 2 день п/п)							
Картофель запечённый (из сырого)	Сб.р.2001г№474	180	4,24	6,38	33,47	212,40	43,59
с подгарнировкой(Огурец свежий порционно)	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	10,24
Люля-кебаб из говядины	Сб.р.2022 №540	75	12,60	10,70	0,60	149,00	102,98
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10	5,42
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
Итого за приём		521	21,08	17,71	67,00	512,53	172,00
Среда 19.03.2025г. (1 неделя 3 день п/п)							
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	27,43
	ст 70-71	30	0,24	0,03	0,75	4,20	20,48
Сосиска отварная	ТК№3	50	4,92	8,83	0,33	100,83	75,40
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	8,36
Хлеб ржаной	порционно	32	2,45	0,32	16,32	78,24	6,79
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	10,00	19,60	29,00
Итого за приём		562	19,11	23,56	94,05	556,67	172,00
Четверг 20.03.2025г. (1 неделя 4 день п/п)							
Ризотто подгарнировкой (Огурец солёный порционно)	№381 сб.р.2022	180	3,90	13,20	36,40	282,00	34,55
		15	0,12	0,01	0,25	2,00	9,61
Наггетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89	111,56
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,31
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
Итого за приём		545	23,76	21,72	77,83	589,57	170,80
Пятница 21.03.2025г. (1 неделя 5 день п/п)							
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с подгарнировкой (Помдор свежий порционно)	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	86,82
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	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	15,70	17,08	77,65	668,19	172,00

Технолог:

/ В. А. Лебедева/