

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Утверждаю:
председатель правления
территориального
потребительского общества



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 21.04.2025г.-25.04.2025г.**

| Наименование блюда | Сборник рецептур 200 | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Цена |
|---|----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Понедельник 21.04.2025г. (2 неделя 1 день) | | | | | | | |
| Икра кабачковая | порционно | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 78,00 | 31,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | №110 | 260 | 2,00 | 5,50 | 12,30 | 106,00 | 38,64 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 180 | 6,60 | 4,70 | 40,00 | 233,00 | 27,43 |
| Котлета или биточек мясной с соусом томатным | №454,587 | 100 | 7,80 | 6,40 | 6,90 | 117,00 | 81,30 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 30 | 2,10 | 0,30 | 14,70 | 70,50 | 6,27 |
| Хлеб ржаной | порционно | 26 | 1,99 | 0,26 | 13,26 | 63,57 | 5,46 |
| 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 | | 921 | 24,57 | 26,71 | 158,44 | 893,07 | 212,00 |
| Вторник 22.04.2025г. (2 неделя 2 день п/п) | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | №20 С.р. 200 | 100 | 1,54 | 6,08 | 15,66 | 106,00 | 28,56 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом) | №139 | 250 | 5,60 | 4,10 | 17,80 | 132,00 | 27,28 |
| Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливк | №718 | 201 | 20,96 | 17,75 | 40,85 | 424,31 | 134,68 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 22 | 1,54 | 0,22 | 10,78 | 51,70 | 4,65 |
| 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 |
| Итого за прием | | 793 | 32,17 | 28,45 | 122,79 | 872,91 | 212,00 |
| Среда 23.04.2025г. (2 неделя 3 день п/п) | | | | | | | |
| Икра кабачковая | порционно | 100 | 1,20 | 4,70 | 7,70 | 78,00 | 31,00 |
| 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 | 31,90 | 190,00 | 49,80 |
| Котлеты или биточки рыбные (из минтая) | №388 | 100 | 12,56 | 3,00 | 8,90 | 106,00 | 64,57 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 25 | 1,75 | 0,25 | 12,25 | 58,75 | 5,23 |
| Хлеб ржаной | порционно | 22 | 1,68 | 0,22 | 11,22 | 53,79 | 4,62 |
| Компот из смеси сухофруктов | №639 | 200 | 1,00 | 0,10 | 27,50 | 110,00 | 12,65 |
| Кондитерское изделие (сушки) | порционно | 25 | 2,68 | 1,80 | 17,80 | 94,70 | 7,95 |
| Итого за прием | | 912 | 26,97 | 20,67 | 125,97 | 781,24 | 212,00 |
| Четверг 24.04.2025г. (2 неделя 4 день п/п) | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | №22 С.р. 200 | 100 | 1,46 | 10,09 | 8,51 | 130,55 | 22,15 |
| Суп картофельный с клецками | сб.р.Мог. № 3 | 250 | 2,10 | 3,40 | 12,10 | 87,00 | 24,68 |
| Рис припущенный с маслом сливочным | №512 | 180 | 4,20 | 5,70 | 41,70 | 239,00 | 35,75 |
| Котлета или биточек мясной с соусом томатным | №454,587 | 100 | 7,80 | 6,40 | 6,90 | 117,00 | 81,30 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 21 | 1,47 | 0,21 | 10,29 | 49,35 | 4,29 |
| Хлеб ржаной | порционно | 20 | 1,53 | 0,20 | 10,20 | 48,90 | 4,18 |
| Компот из кураги | № 638 | 200 | 0,98 | 0,05 | 23,81 | 121,40 | 21,65 |
| Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами" | порционно | 15 | 0,75 | 1,35 | 11,25 | 60,00 | 18,00 |
| Итого за прием | | 886 | 20,29 | 27,40 | 124,76 | 853,20 | 212,00 |
| Пятница 25.04.2025г. (2 неделя 5 день п/п) | | | | | | | |
| Винегрет овощной (с маслом растительным) | №71 | 100 | 1,20 | 10,00 | 7,10 | 124,00 | 36,54 |
| Суп-лапша домашняя | №148 | 250 | 2,70 | 2,60 | 18,90 | 111,00 | 20,31 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 150 | 5,47 | 3,98 | 33,36 | 194,00 | 22,86 |
| Биточек "Школьник" с соусом томатным основны | №278 | 100 | 9,44 | 10,56 | 7,93 | 154,90 | 84,94 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 34 | 2,38 | 0,34 | 16,66 | 79,90 | 7,08 |
| Хлеб ржаной | порционно | 30 | 2,30 | 0,30 | 15,00 | 73,35 | 6,27 |
| Сок(нектар) фруктовый,вырабатываемый промышленно | № 707 | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140,00 | 34,00 |
| Итого за прием | | 864 | 24,09 | 28,18 | 131,55 | 877,15 | 212,00 |

Технолог:

/ В. А. Лебедева/

Согласовано:
директор МБОУ
"Лянторская СОШ №5"



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



МЕНЮ
ОБЕД (с родительской платой) (2 вариант)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
С 21.04.2025г.-25.04.2025г.

| Наименование блюда | Сборник рецептур 200 | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Цена |
|---|----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Понедельник 21.04.2025г. (2 неделя 1 день) | | | | | | | |
| Икра кабачковая | порционно | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 4,80 | 18,60 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | №110 | 210 | 1,60 | 4,80 | 9,90 | 89,00 | 32,97 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 150 | 5,47 | 3,98 | 33,36 | 194,00 | 22,86 |
| Голубцы с мясом и рисом (ленивые) | №485 | 100 | 16,26 | 10,21 | 17,85 | 284,00 | 64,20 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 30 | 2,10 | 0,30 | 14,70 | 70,50 | 6,24 |
| 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 | | 800 | 30,94 | 27,21 | 156,76 | 928,43 | 172,00 |
| Вторник 22.04.2025г. (2 неделя 2 день п/п) | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом | №20 С.р. 200 | 60 | 0,92 | 3,65 | 9,40 | 63,60 | 17,14 |
| Суп картофельный с бобовыми(горохом) | №139 | 250 | 5,60 | 4,10 | 17,80 | 132,00 | 27,28 |
| Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным | №718 | 151 | 15,72 | 13,31 | 30,64 | 318,23 | 101,66 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 30 | 2,10 | 0,30 | 14,70 | 70,50 | 6,27 |
| Хлеб ржаной | порционно | 29 | 2,22 | 0,29 | 14,79 | 70,91 | 6,02 |
| Напиток яблочный | №701 | 200 | 0,08 | 0,08 | 8,94 | 41,50 | 13,63 |
| Итого за прием | | 720 | 26,64 | 21,73 | 96,27 | 696,74 | 172,00 |
| Среда 23.04.2025г. (2 неделя 3 день п/п) | | | | | | | |
| Икра кабачковая | порционно | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 4,80 | 18,60 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | №124 | 200 | 1,60 | 3,50 | 7,50 | 59,00 | 23,90 |
| Пюре картофельное | №520 | 150 | 3,80 | 4,60 | 25,63 | 162,00 | 41,50 |
| Котлеты или биточки рыбные (из минтая) | №388 | 100 | 12,56 | 3,00 | 8,90 | 106,00 | 64,57 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 27 | 1,89 | 0,27 | 13,23 | 63,45 | 5,55 |
| 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 | | 762 | 23,48 | 14,54 | 100,13 | 566,38 | 172,00 |
| Четверг 24.04.2025г. (2 неделя 4 день п/п) | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | №22 С.р. 200 | 60 | 0,88 | 6,05 | 5,11 | 78,33 | 13,29 |
| Суп картофельный с клецками | сб.р.Мог. №1 | 250 | 2,10 | 3,40 | 12,10 | 87,00 | 24,68 |
| Рис припущенный с маслом сливочным | №512 | 150 | 3,60 | 5,30 | 36,28 | 211,00 | 29,79 |
| Котлета или биточек мясной с соусом томатным | №454,587 | 100 | 7,80 | 6,40 | 6,90 | 117,00 | 81,30 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 25 | 1,75 | 0,25 | 12,25 | 58,75 | 5,23 |
| Хлеб ржаной | порционно | 24 | 1,84 | 0,24 | 12,24 | 58,68 | 5,06 |
| Компот из смеси сухофруктов | №639 | 200 | 1,00 | 0,10 | 27,50 | 110,00 | 12,65 |
| Итого за прием | | 809 | 18,97 | 21,74 | 112,38 | 720,76 | 172,00 |
| Пятница 25.04.2025г. (2 неделя 5 день п/п) | | | | | | | |
| Винегрет овощной (с маслом растительным) | №71 | 60 | 1,50 | 6,00 | 5,40 | 81,00 | 22,07 |
| Суп-лапша домашняя | №148 | 250 | 2,70 | 2,60 | 18,90 | 111,00 | 20,31 |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 150 | 5,47 | 3,98 | 33,36 | 194,00 | 22,86 |
| Биточек "Школьник" с соусом томатным основным | №278 | 100 | 9,44 | 10,56 | 7,93 | 154,90 | 84,94 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 24 | 1,68 | 0,24 | 11,76 | 56,40 | 4,99 |
| 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 |
| Итого за прием | | 804 | 23,32 | 23,68 | 115,05 | 756,20 | 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 21.04.2025г.-25.04.2025г.

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Цена |
|--|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Понедельник 21.04.2025г. (2 неделя 1 день) | | | | | | | |
| Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив с подгарнировкой (Помидор свежий порционно) (Огурец свежий порционно) | №718 | 201 | 20,96 | 17,75 | 40,85 | 424,31 | 134,68 |
| | стр 70-71 | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,74 | 5,00 | 13,87 |
| | стр 70-71 | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,38 | 2,10 | 10,24 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 21 | 1,47 | 0,21 | 10,29 | 49,35 | 4,49 |
| 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 |
| Итого за приём | | 477 | 24,69 | 18,32 | 69,53 | 556,46 | 172,00 |
| Вторник 22.04.2025г. (2 неделя 2 день п/п) | | | | | | | |
| Пюре картофельное | №520 | 180 | 4,10 | 5,50 | 31,90 | 190,00 | 49,80 |
| Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе | №471 | 100 | 10,00 | 9,70 | 5,50 | 150,00 | 78,62 |
| Булочка Домашняя | №282, сб.р. 200 | 60 | 4,40 | 7,10 | 34,00 | 218,00 | 29,99 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 23 | 1,61 | 0,23 | 11,27 | 54,05 | 4,87 |
| 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 |
| Итого за приём | | 583 | 22,03 | 22,83 | 99,94 | 687,75 | 172,00 |
| Среда 23.04.2025г. (2 неделя 3 день п/п) | | | | | | | |
| Плов из птицы(бедро) с подгарнировкой (Огурец свежий порционно) | №492 | 200 | 13,70 | 20,40 | 37,30 | 391,00 | 66,53 |
| | стр 70-71 | 20 | 0,16 | 0,03 | 0,51 | 2,80 | 13,65 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 35 | 2,45 | 0,35 | 17,15 | 82,25 | 7,41 |
| Хлеб ржаной | порционно | 30 | 2,30 | 0,30 | 15,30 | 73,35 | 6,27 |
| Чай с лимоном, с сахаром | №684,686 | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 27,60 | 8,14 |
| Батончик Виталд "Готовый завтрак овсянка с фруктами" | порционно | 15 | 0,75 | 1,35 | 11,25 | 60,00 | 18,00 |
| Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии | порционно | 100 | 2,50 | 2,50 | 11,50 | 79,00 | 52,00 |
| Итого за приём | | 600 | 22,10 | 24,98 | 106,86 | 716,00 | 172,00 |
| Четверг 24.04.2025г. (2 неделя 4 день п/п) | | | | | | | |
| Паста(спагетти) сливочная с курицей с подгарнировкой (Помидор свежий порционно) | №406 СБ.р. 202 | 200 | 16,60 | 19,20 | 28,80 | 356,00 | 101,48 |
| | стр 70-71 | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,74 | 5,00 | 13,87 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 29 | 2,03 | 0,29 | 14,21 | 68,15 | 6,10 |
| 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 |
| Булочка Фантазия | Приказ № 001-8-0 | 80 | 5,60 | 10,40 | 43,90 | 292,00 | 40,78 |
| Итого за приём | | 554 | 26,75 | 30,28 | 107,47 | 809,08 | 172,00 |
| Пятница 25.04.2025г. (2 неделя 5 день п/п) | | | | | | | |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец солёный порционно) | табл.№4, №297 | 180 | 10,20 | 7,10 | 44,30 | 286,00 | 33,14 |
| | | 10 | 0,08 | 0,01 | 0,17 | 1,00 | 6,41 |
| Гуляш из курицы (филе) | ТТК № 51 | 100 | 20,50 | 4,40 | 3,00 | 133,00 | 87,69 |
| Булочка Домашняя | №282, сб.р. 200 | 60 | 4,40 | 7,10 | 34,00 | 218,00 | 29,99 |
| Хлеб пшеничный | порционно | 25 | 1,75 | 0,25 | 12,25 | 58,75 | 5,23 |
| Хлеб ржаной | порционно | 24 | 1,84 | 0,27 | 12,24 | 58,68 | 5,00 |
| Чай с сахаром | № 685 | 200 | 0,39 | 0,10 | 7,07 | 26,80 | 4,54 |
| Итого за приём | | 599 | 39,16 | 19,23 | 113,03 | 782,23 | 172,00 |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/