

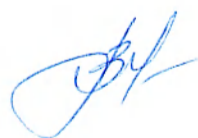
Согласовано:  
 директор МБОУ  
 "Лянторская СОШ № 5"  
 Л. Г. Емелева

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

**МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК (с родительской доплатой 134,0 руб + 44,0 руб дотация)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**С 18.05.2026г.-22.05.2026г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
<b>Понедельник 18.05.2026г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным с поджаренной картошкой (Огурец солёный порционно)	№718	151	15,72	13,31	30,64	318,23	114,24
	порционно	12	0,10	0,01	0,20	1,60	8,17
Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром (на батончике)	№ 11	60	7,50	4,70	13,20	127,00	51,05
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
<b>Итого за приём</b>		<b>423</b>	<b>23,71</b>	<b>18,12</b>	<b>51,11</b>	<b>473,63</b>	<b>178,00</b>
<b>Вторник 19.05.2026г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	17,00	14,30	22,80	275,00	149,49
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,60
Хлеб ржаной	порционно	28	2,14	0,28	14,28	68,46	6,12
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	1,38	17,80	94,70	11,25
<b>Итого за приём</b>		<b>483</b>	<b>24,31</b>	<b>16,36</b>	<b>76,65</b>	<b>535,46</b>	<b>178,00</b>
<b>Среда 20.05.2026г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Макаронные изделия отварные с поджаренной картошкой (Огурец свежий порционно)	№332,516	180	6,60	5,70	40,00	233,00	27,44
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	10,24
Биточки с геркулесом ( с соусом томатным основным)	№522 СБ.р. 2022	100	9,30	7,50	6,70	131,00	70,63
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,50
Хлеб ржаной	порционно	22	1,68	0,22	11,22	53,79	4,65
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	55,00
<b>Итого за приём</b>		<b>642</b>	<b>22,34</b>	<b>16,29</b>	<b>89,11</b>	<b>584,44</b>	<b>178,00</b>
<b>Четверг 21.05.2026г. (1 неделя 4 день п/п)</b>							
Ризотто с поджаренной картошкой (Огурец солёный порционно)	№381 сб.р.2022	180	3,90	13,20	36,40	282,00	36,99
		15	0,12	0,01	0,25	2,00	9,61
Биточек рубленый из курицы, запеченный с помидором и сыром	ТТК № 48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	104,54
Хлеб пшеничный	порционно	29	2,03	0,29	14,21	68,15	6,44
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,38
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	10,50
<b>Итого за приём</b>		<b>574</b>	<b>28,33</b>	<b>25,60</b>	<b>112,06</b>	<b>714,08</b>	<b>178,00</b>
<b>Пятница 22.05.2026г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Паста сливочная с курицей с поджаренной картошкой (Помидор свежий порционно)	№406 СБ.р. 2022	200	16,60	19,20	49,60	391,00	98,67
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	13,87
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,60
Хлеб ржаной	порционно	28	2,14	0,28	14,28	68,46	6,09
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	4,54
Булочка Домашняя	№282, сб.р. 2001	100	7,33	11,83	56,67	363,33	48,23
<b>Итого за приём</b>		<b>578</b>	<b>28,78</b>	<b>31,75</b>	<b>143,06</b>	<b>925,09</b>	<b>178,00</b>

Технолог:



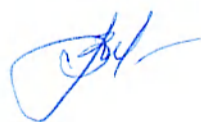
/ В. А. Лебедева/



**МЕНЮ**  
**ОБЕД ( с родительской платой) (2 вариант)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**  
**С 18.05.2026г.-22.05.2026г.**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего	г.		
<b>Понедельник 18.05.2026г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	60	1,02	3,30	5,64	57,00	17,76
Суп картофельный с крупой	№ 138	200	3,60	2,32	24,08	131,20	21,76
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	14,40	3,00	133,00	89,61
Хлеб пшеничный	порционнo	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,60
Хлеб ржаной	порционнo	26	1,99	0,26	13,26	63,57	5,49
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	13,92
<b>Итого за прием</b>		<b>766</b>	<b>34,76</b>	<b>24,64</b>	<b>102,98</b>	<b>690,77</b>	<b>178,00</b>
<b>Вторник 19.05.2026г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Икра кабачковая	порционнo	60	0,72	2,82	4,62	46,80	22,20
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	200	2,20	2,10	15,10	89,00	26,03
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	150	8,48	5,88	36,94	238,00	27,62
Митболы (с соусом томатным основным)	Сб.р.2022№542	100	17,20	6,90	30,90	143,00	68,74
Хлеб пшеничный	порционнo	29	2,03	0,29	14,21	68,15	6,38
Хлеб ржаной	порционнo	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,38
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Кондитерское изделие (сушки)	порционнo	20	2,14	1,10	14,24	75,76	9,00
<b>Итого за прием</b>		<b>784</b>	<b>35,68</b>	<b>19,44</b>	<b>156,26</b>	<b>831,84</b>	<b>178,00</b>
<b>Среда 20.05.2026г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	18,09
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	19,94
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	150	14,96	19,86	12,77	256,00	96,08
Хлеб пшеничный	порционнo	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,50
Хлеб ржаной	порционнo	22	1,68	0,22	11,22	53,79	4,74
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, E, B7,B5,B3,B6	порционнo	12	0,05	0,00	8,28	29,28	21,00
<b>Итого за прием</b>		<b>719</b>	<b>24,36</b>	<b>29,75</b>	<b>94,76</b>	<b>704,02</b>	<b>178,00</b>
<b>Четверг 21.05.2026г. ( 1 неделя 4 день п/п)</b>							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	60	0,88	6,05	5,11	78,33	14,75
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	200	1,60	3,50	7,50	59,00	24,49
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	44,13
"Ежики" мясные ( с соусом томатным основным)50/50	№527сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	67,22
Хлеб пшеничный	порционнo	23	1,76	0,23	11,73	56,24	4,96
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционнo	20	1,60	0,70	15,70	52,60	9,80
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
<b>Итого за прием</b>		<b>753</b>	<b>27,24</b>	<b>33,58</b>	<b>105,87</b>	<b>757,17</b>	<b>178,00</b>
<b>Пятница 22.05.2026г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	60	0,78	7,50	8,94	82,80	35,21
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	28,31
Плов из птицы (бедро)	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	67,41
Хлеб пшеничный	порционнo	32	2,24	0,32	15,68	75,20	6,97
Хлеб ржаной	порционнo	30	2,30	0,30	15,30	73,35	6,45
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, E, B7,B5,B3,B6	порционнo	12	0,05	0,00	8,28	29,28	21,00
<b>Итого за приём</b>		<b>784</b>	<b>25,67</b>	<b>32,72</b>	<b>130,80</b>	<b>893,63</b>	<b>178,00</b>

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

Согласовано:  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"  
Л. Г. Емелева

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

МЕНЮ

ОБЕД ( с родительской доплатой 222,0 руб; 178,0 руб + 44 дотация) (2 вариант)  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
С 18.05.2026г.-22.05.2026г.

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г.	ЭЦ,ккал	Цена
			всего	всего			
<b>Понедельник 18.05.2026г. ( 1 неделя 1 день п/п)</b>							
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00	29,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	40,68
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	27,44
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	14,40	3,00	133,00	89,61
Хлеб пшеничный	порционно	39	2,73	0,39	19,10	91,65	8,51
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	6,45
Компот из яблок	№631	200	0,13	0,13	10,13	60,50	19,70
<b>Итого за прием</b>		<b>909</b>	<b>35,96</b>	<b>30,92</b>	<b>109,23</b>	<b>792,50</b>	<b>222,00</b>
<b>Вторник 19.05.2026г. ( 1 неделя 2 день п/п)</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов(без лука)	№20	100	0,80	19,70	3,10	193,00	63,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	32,54
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	33,15
Митболы (с соусом томатным основным)	Сб.р.2022№542	100	17,20	6,90	30,90	143,00	68,74
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10	5,74
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,38
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
<b>Итого за прием</b>		<b>881</b>	<b>35,63</b>	<b>36,91</b>	<b>150,19</b>	<b>965,23</b>	<b>222,00</b>
<b>Среда 20.05.2026г. ( 1 неделя 3 день п/п)</b>							
Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	30,15
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	19,94
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	134,78
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	5,50
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	4,30
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	34	2,56	6,46	49,07	156,40	14,68
<b>Итого за прием</b>		<b>829</b>	<b>35,24</b>	<b>48,21</b>	<b>141,22</b>	<b>985,05</b>	<b>222,00</b>
<b>Четверг 21.05.2026г. ( 1 неделя 4 день п/п)</b>							
Салат из свеклы с чесноком	№22 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	24,59
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	37,42
Пюре картофельное	№520	180	4,10	12,50	37,90	206,00	52,96
"Ежики" мясные ( с соусом томатным основным)50/50	№527сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	67,22
Хлеб пшеничный	порционно	29	2,03	0,29	14,21	68,15	6,39
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	5,38
Кисель из кураги	№ 643	200	1,05	0,06	41,19	150,00	28,04
<b>Итого за прием</b>		<b>894</b>	<b>29,15</b>	<b>46,69</b>	<b>135,96</b>	<b>944,83</b>	<b>222,00</b>
<b>Пятница 22.05.2026г. ( 1 неделя 5 день п/п)</b>							
Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	100	1,30	12,50	14,90	138,00	58,69
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	28,31
Плов из птицы (бедро)	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	67,41
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	6,60
Хлеб ржаной	порционно	29	2,22	0,29	14,79	70,91	6,34
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	12,65
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, E, B7.B5,B3,B6	порционно	24	0,10	0,00	16,56	58,56	42,00
<b>Итого за прием</b>		<b>833</b>	<b>26,02</b>	<b>37,69</b>	<b>143,55</b>	<b>970,97</b>	<b>222,00</b>

Технолог:



/ В. А. Лебедева/