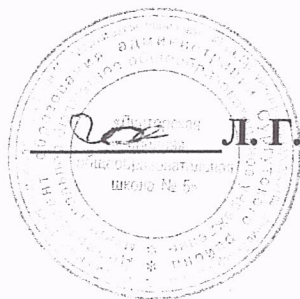


**СОГЛАСОВАНО**  
директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"



**Л. Г. Емелева**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



**Е. А. Завьялова**

## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**питание детей школьного возраста  
в лагерях дневного пребывания  
для детей возрастной категории с 12 лет и старше.  
сезон: летний  
на 2025 год**

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортнымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Понедельник (Неделя 1 День 1)**

| Приём пищи, наименование блюда                    | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным | №302                                            | 205          | 10,15                | 14,00        | 38,55         | 304,00         |
| Сыр (порциями)                                    | №97                                             | 15           | 3,30                 | 4,00         | 0,00          | 49,00          |
| Хлеб пшеничный                                    | порц.                                           | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                       | порц.                                           | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Чай с сахаром                                     | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Фрукт (нектарин) свежий                           | порционно                                       | 100          | 0,90                 | 0,10         | 8,30          | 45,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                 | <b>570</b>   | <b>18,40</b>         | <b>18,70</b> | <b>78,92</b>  | <b>544,68</b>  |
| <b>Обед</b>                                       |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Редис с маслом                                    | №29                                             | 100          | 0,95                 | 19,66        | 2,70          | 191,00         |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной          | № 110                                           | 260          | 2,00                 | 5,50         | 12,30         | 106,00         |
| Пюре картофельное с маслом сливочным              | №520                                            | 180          | 4,10                 | 5,50         | 26,90         | 176,00         |
| Митболы (с соусом томатным основным) 50/50        | Сб.р.2022№542                                   | 100          | 17,20                | 6,90         | 30,90         | 143,00         |
| Хлеб пшеничный                                    | порц.                                           | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                       | порц.                                           | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Компот из смеси сухофруктов                       | №639                                            | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
| <b>Итого за обед</b>                              |                                                 | <b>890</b>   | <b>28,95</b>         | <b>38,12</b> | <b>114,99</b> | <b>816,88</b>  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                                 | <b>1460</b>  | <b>47,35</b>         | <b>56,82</b> | <b>193,91</b> | <b>1361,56</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Вторник (Неделя 1 День 2)**

| Приём пищи, наименование блюда                                                          | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                                         |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                                                          |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным                                        | ТТК №13                                         | 155          | 5,46                 | 7,46         | 33,14         | 218,28         |
| Блинчики со сгущенным молоком п/ф                                                       | ТК № 27                                         | 50           | 9,60                 | 11,00        | 17,25         | 144,00         |
| Хлеб пшеничный                                                                          | порц.                                           | 20           | 1,40                 | 0,20         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                                                                             | порционно                                       | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с сахаром                                                                           | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Нектар фруктовый, вырабатываемый промышленностью, натуральный в индивидуальной упаковке | №707                                            | 200          | 0,60                 | 0,40         | 32,60         | 140,00         |
|                                                                                         |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                                 |                                                 | <b>645</b>   | <b>18,98</b>         | <b>19,36</b> | <b>110,55</b> | <b>627,33</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                             |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Салат "Коул Слоу" (с зеленью)                                                           | Сб.р.2022 №127                                  | 100          | 1,70                 | 8,90         | 4,40          | 105,00         |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом )                                                  | №139                                            | 250          | 5,60                 | 4,10         | 17,80         | 132,00         |
| Ризотто                                                                                 | №381 сб.р.2022                                  | 180          | 3,90                 | 13,20        | 56,40         | 292,00         |
| Наггетсы куриные                                                                        | ТТК № 52                                        | 100          | 15,69                | 7,91         | 9,11          | 158,89         |
| Хлеб пшеничный                                                                          | порц.                                           | 21           | 1,47                 | 0,21         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                                                                             | порционно                                       | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Напиток апельсиновый                                                                    | №699                                            | 200          | 0,14                 | 0,03         | 8,21          | 33,00          |
|                                                                                         |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за обед</b>                                                                    |                                                 | <b>871</b>   | <b>30,03</b>         | <b>34,55</b> | <b>116,41</b> | <b>819,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                                    |                                                 | <b>1516</b>  | <b>49,01</b>         | <b>53,91</b> | <b>226,96</b> | <b>1446,47</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Среда (Неделя 1 День 3)**

| Приём пищи, наименование блюда                    | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Запеканка рисовая с творогом с джемом             | №315                                            | 200          | 14,00                | 17,80        | 40,00         | 352,00         |
| Хлеб пшеничный                                    | порционно                                       | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                       | порционно                                       | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с сахаром                                     | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Фрукт (яблоко) свежий                             | порц.                                           | 147          | 1,18                 | 0,28         | 11,05         | 59,17          |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |                                                 | <b>592</b>   | <b>18,85</b>         | <b>18,63</b> | <b>80,57</b>  | <b>545,62</b>  |
| <b>Обед</b>                                       |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Салат "Мозаика"                                   | Сб.р.2022№134                                   | 100          | 1,70                 | 5,50         | 9,40          | 95,00          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями          | №140                                            | 250          | 2,70                 | 2,60         | 18,90         | 111,00         |
| Картофель запечённый (из сырого)                  | Сб.р.2001г№474                                  | 180          | 4,24                 | 6,38         | 33,47         | 212,40         |
| Люля-кебаб из говядины ( с соусом томатным основн | №540сб.р.2022                                   | 100          | 16,40                | 13,40        | 11,70         | 213,00         |
| Хлеб пшеничный                                    | порционно                                       | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                       | порционно                                       | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Напиток с витаминами "Витошка"                    | № 507 Сб.р.2018                                 | 200          | 0,00                 | 0,00         | 19,00         | 80,00          |
| витамины А,В1,С,Е                                 |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за обед</b>                              |                                                 | <b>875</b>   | <b>28,32</b>         | <b>28,33</b> | <b>114,92</b> | <b>819,05</b>  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                                 | <b>1467</b>  | <b>47,17</b>         | <b>46,96</b> | <b>195,49</b> | <b>1364,67</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Четверг (Неделя 1 День 4)**

| Приём пищи, наименование блюда                                                    | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                                                    |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным                                    | табл№4,№302                                     | 151          | 5,62                 | 3,40         | 31,87         | 174,69         |
| Сосиска говяжья, запеченая в тесте                                                | №747                                            | 75           | 10,20                | 14,50        | 26,60         | 204,00         |
| Хлеб пшеничный                                                                    | порционно                                       | 30           | 2,10                 | 0,30         | 14,70         | 70,50          |
| Чай с сахаром                                                                     | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Сок(нектар) фруктовый,вырабатываемый промышленностью<br>в индивидуальной упаковке | № 707                                           | 200          | 0,60                 | 0,40         | 20,00         | 80,00          |
|                                                                                   |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                           |                                                 | <b>656</b>   | <b>18,91</b>         | <b>18,70</b> | <b>100,24</b> | <b>555,99</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                       |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Винегрет овощной (с маслом растительным)                                          | №71                                             | 100          | 1,20                 | 10,00        | 7,10          | 124,00         |
| Суп картофельный с крупой                                                         | № 138                                           | 250          | 4,50                 | 2,90         | 30,10         | 164,00         |
| Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным                               | №718                                            | 201          | 20,96                | 17,75        | 40,85         | 424,31         |
| Хлеб пшеничный                                                                    | порц.                                           | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                                                       | порц.                                           | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                       | №639                                            | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
|                                                                                   |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за обед</b>                                                              |                                                 | <b>801</b>   | <b>31,36</b>         | <b>31,21</b> | <b>120,24</b> | <b>913,19</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                              |                                                 | <b>1457</b>  | <b>50,27</b>         | <b>49,91</b> | <b>220,48</b> | <b>1469,18</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Пятница (Неделя 1 День 5)**

| Приём пищи, наименование блюда                  | № рецептуры<br>2004г. под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ, ккал       |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                 |                                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                  |                                                  |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным | табл №4, №302                                    | 201          | 8,66                 | 4,18         | 55,52         | 296,10         |
| Кекс "Творожный"                                | №794                                             | 50           | 10,60                | 15,10        | 14,38         | 155,50         |
| Хлеб пшеничный                                  | порц.                                            | 20           | 1,40                 | 0,20         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                                     | порционнo                                        | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с сахаром                                   | №684-685                                         | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Фрукт (абрикос) свежий                          | порц.                                            | 100          | 0,90                 | 0,10         | 8,30          | 44,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>                         |                                                  | <b>591</b>   | <b>23,48</b>         | <b>19,88</b> | <b>105,76</b> | <b>620,65</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |                                                  |              |                      |              |               |                |
| Салат из свежих помидоров и огурцов (без лука)  | №20                                              | 100          | 0,90                 | 9,70         | 3,10          | 193,00         |
| Суп любительский                                | №93, сб.р. 2008г.                                | 250          | 5,90                 | 2,60         | 25,30         | 149,00         |
| Паста сливочная с курицей                       | №406 СБ.р. 2022                                  | 200          | 16,60                | 19,20        | 49,60         | 391,00         |
| Хлеб пшеничный                                  | порц.                                            | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                     | порционнo                                        | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Компот из смеси сухофруктов                     | №639                                             | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
| <b>Итого за обед</b>                            |                                                  | <b>800</b>   | <b>28,10</b>         | <b>32,06</b> | <b>120,19</b> | <b>933,88</b>  |
| <b>Итого за день</b>                            |                                                  | <b>1391</b>  | <b>51,58</b>         | <b>51,94</b> | <b>225,95</b> | <b>1554,53</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Суббота (Неделя 1 День 6)**

| Приём пищи, наименование блюда                                   | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                  |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                                   |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Вареники отварные с овощным (картофель) фаршем, маслом сливочным | №725                                            | 201          | 12,23                | 15,69        | 77,72         | 468,64         |
| Хлеб пшеничный                                                   | порционно                                       | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                                      | порционно                                       | 21           | 1,61                 | 0,21         | 10,71         | 51,35          |
| Чай с сахаром                                                    | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Кондитерское изделие (сушки)                                     | порционно                                       | 25           | 2,68                 | 1,80         | 17,80         | 94,70          |
| Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии                      | порционно                                       | 100          | 2,50                 | 2,50         | 11,50         | 79,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                          |                                                 | <b>572</b>   | <b>21,16</b>         | <b>20,55</b> | <b>137,05</b> | <b>779,24</b>  |
| <b>Обед</b>                                                      |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Огурец свежий порционно                                          | ст 70-71                                        | 100          | 0,80                 | 0,10         | 2,50          | 14,00          |
| Суп-лапша домашняя                                               | №148                                            | 250          | 2,70                 | 2,60         | 18,90         | 111,00         |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным                            | №297                                            | 180          | 10,20                | 7,10         | 44,30         | 286,00         |
| Голубцы с мясом и рисом (ленивые)                                | №485                                            | 100          | 16,26                | 10,21        | 17,85         | 284,00         |
| Хлеб пшеничный                                                   | порц.                                           | 20           | 1,40                 | 0,20         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                                                      | порц.                                           | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Напиток яблочный                                                 | №701                                            | 200          | 0,08                 | 0,08         | 8,94          | 41,50          |
| <b>Итого за обед</b>                                             |                                                 | <b>870</b>   | <b>32,97</b>         | <b>20,49</b> | <b>112,98</b> | <b>834,75</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                             |                                                 | <b>1442</b>  | <b>54,13</b>         | <b>41,04</b> | <b>250,03</b> | <b>1613,99</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Понедельник (Неделя 2 День 1)**

| Приём пищи, наименование блюда              | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                             |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                              |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Макароны с сыром                            | №33                                             | 200          | 13,80                | 14,50        | 39,20         | 331,00         |
| Масло (порциями)                            | №96                                             | 10           | 0,06                 | 7,26         | 0,08          | 65,89          |
| Батон нарезной                              | порц.                                           | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                 | порц.                                           | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с сахаром                               | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Фрукт (нектарин) свежий                     | порционно                                       | 100          | 0,90                 | 0,10         | 8,30          | 45,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>                     |                                                 | <b>555</b>   | <b>18,43</b>         | <b>22,41</b> | <b>77,10</b>  | <b>576,34</b>  |
| <b>Обед</b>                                 |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Салат "Коул Слоу" (с зеленью)               | Сб.р.2022№127                                   | 100          | 1,70                 | 8,90         | 4,40          | 105,00         |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | № 124                                           | 260          | 6,50                 | 5,10         | 19,70         | 120,00         |
| Жаркое по-домашнему (бедро куриное)         | №436                                            | 200          | 15,20                | 17,40        | 51,80         | 403,00         |
| Хлеб пшеничный                              | порц.                                           | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                 | порц.                                           | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Компот из смеси сухофруктов                 | №639                                            | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
| <b>Итого за обед</b>                        |                                                 | <b>805</b>   | <b>27,72</b>         | <b>31,91</b> | <b>115,54</b> | <b>816,65</b>  |
| <b>Итого за день</b>                        |                                                 | <b>1360</b>  | <b>46,15</b>         | <b>54,32</b> | <b>192,64</b> | <b>1392,99</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Вторник (Неделя 2 День 2)**

| Приём пищи, наименование блюда                       | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                      |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                       |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным | №302                                            | 155          | 6,74                 | 8,26         | 29,43         | 203,04         |
| Сдоба обыкновенная                                   | Сб.р.2001г №288                                 | 60           | 8,10                 | 9,30         | 35,40         | 194,00         |
| Хлеб пшеничный                                       | порц.                                           | 20           | 1,40                 | 0,20         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                                          | порц.                                           | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с лимоном, сахаром                               | №684,686                                        | 200          | 0,24                 | 0,05         | 13,85         | 27,60          |
| Фрукт (яблоко) свежий                                |                                                 | 150          | 0,60                 | 0,60         | 13,50         | 70,50          |
| <b>Итого за завтрак</b>                              |                                                 | <b>605</b>   | <b>18,61</b>         | <b>18,61</b> | <b>112,67</b> | <b>593,39</b>  |
| <b>Обед</b>                                          |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Салат из свежих помидоров и яблок                    | №21                                             | 100          | 1,10                 | 0,20         | 3,70          | 170,00         |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом)                | №139                                            | 250          | 5,60                 | 4,10         | 17,80         | 132,00         |
| Вок курица с рисом и овощами                         | №577 СБ.р. 2022                                 | 200          | 24,90                | 23,30        | 60,70         | 361,00         |
| Хлеб пшеничный                                       | порц.                                           | 26           | 1,82                 | 0,26         | 12,74         | 61,10          |
| Хлеб ржаной                                          | порц.                                           | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Напиток апельсиновый                                 | №699                                            | 200          | 0,14                 | 0,03         | 8,21          | 33,00          |
| <b>Итого за обед</b>                                 |                                                 | <b>801</b>   | <b>35,47</b>         | <b>28,14</b> | <b>115,90</b> | <b>818,23</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                 |                                                 | <b>1406</b>  | <b>54,08</b>         | <b>46,75</b> | <b>228,57</b> | <b>1411,62</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортимский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Среда (Неделя 2 День 3)**

| Приём пищи, наименование блюда                                                    | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                                                    |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным                                    | табл.№4, №302                                   | 151          | 5,62                 | 3,40         | 31,87         | 174,69         |
| Кекс "Творожный"                                                                  | №794                                            | 50           | 10,60                | 15,10        | 14,38         | 155,50         |
| Хлеб пшеничный                                                                    | порц.                                           | 21           | 1,47                 | 0,21         | 10,29         | 49,35          |
| Чай с сахаром                                                                     | №684-685                                        | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Нектар фруктовый, вырабатываемый промышленностью, на<br>в индивидуальной упаковке | №707                                            | 200          | 0,60                 | 0,40         | 32,60         | 140,00         |
|                                                                                   |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                           |                                                 | <b>622</b>   | <b>18,68</b>         | <b>19,21</b> | <b>96,21</b>  | <b>546,34</b>  |
| <b>Обед</b>                                                                       |                                                 |              |                      |              |               |                |
| Огурец свежий порционно                                                           | ст 70-71                                        | 100          | 0,80                 | 0,10         | 2,50          | 14,00          |
| Суп крестьянский с крупой, сметаной                                               | № 134                                           | 260          | 2,00                 | 5,20         | 25,80         | 200,00         |
| Макаронные изделия отварные                                                       | №332,516                                        | 180          | 6,60                 | 4,70         | 40,00         | 283,00         |
| Гуляш из курицы (филе)                                                            | ТТК № 51                                        | 100          | 20,50                | 17,40        | 9,00          | 144,00         |
| Хлеб пшеничный                                                                    | порц.                                           | 23           | 1,61                 | 0,23         | 11,27         | 54,05          |
| Хлеб ржаной                                                                       | порц.                                           | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Компот из смеси сухофруктов                                                       | №639                                            | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
|                                                                                   |                                                 |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за обед</b>                                                              |                                                 | <b>883</b>   | <b>34,08</b>         | <b>27,89</b> | <b>115,96</b> | <b>824,95</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                              |                                                 | <b>1505</b>  | <b>52,76</b>         | <b>47,10</b> | <b>212,17</b> | <b>1371,29</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора,  
столовая СОШ п.Нижнесорттымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Четверг (Неделя 2 День 4)**

| Приём пищи, наименование блюда                                  | № рецептуры<br>2004г. под ред.<br>В. Т. Лапишиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ, ккал       |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                 |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                                  |                                                   |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным                 | табл №4, №302                                     | 201          | 8,66                 | 4,18         | 55,52         | 296,10         |
| Запеканка из творога с морковью<br>(со сгущенным молоком) 80/15 | №54-2т-2020                                       | 95           | 8,50                 | 13,70        | 23,60         | 197,00         |
| Хлеб пшеничный                                                  | порционно                                         | 30           | 2,10                 | 0,30         | 14,70         | 70,50          |
| Хлеб ржаной                                                     | порционно                                         | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Чай с сахаром                                                   | №684-685                                          | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                         |                                                   | <b>551</b>   | <b>21,56</b>         | <b>18,53</b> | <b>113,64</b> | <b>651,53</b>  |
| <b>Обед</b>                                                     |                                                   |              |                      |              |               |                |
| Салат "Мозаика"                                                 | Сб.р.2022 №134                                    | 100          | 1,70                 | 5,50         | 9,40          | 95,00          |
| Рассольник ленинградский со сметаной                            | №132                                              | 260          | 2,40                 | 6,10         | 15,70         | 129,00         |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                            | №520                                              | 180          | 4,10                 | 5,50         | 26,90         | 176,00         |
| Котлета любительская из минтая                                  | №390                                              | 100          | 15,70                | 9,90         | 26,40         | 236,00         |
| Хлеб пшеничный                                                  | порц.                                             | 30           | 2,10                 | 0,30         | 14,70         | 70,50          |
| Хлеб ржаной                                                     | порц.                                             | 28           | 2,14                 | 0,28         | 14,28         | 68,46          |
| Напиток яблочный                                                | №701                                              | 200          | 0,08                 | 0,08         | 8,94          | 41,50          |
| <b>Итого за обед</b>                                            |                                                   | <b>898</b>   | <b>28,22</b>         | <b>27,66</b> | <b>116,32</b> | <b>816,46</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                            |                                                   | <b>1449</b>  | <b>49,78</b>         | <b>46,19</b> | <b>229,96</b> | <b>1467,99</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора,  
столовая СОШ п.Нижнесортымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Пятница (Неделя 2 День 5)**

| Приём пищи, наименование блюда                         | № рецептуры<br>2004г. под ред.<br>В. Т. Лапшиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ, ккал       |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                        |                                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                  |              |                      |              |               |                |
| Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным      | табл. №4, №302                                   | 151          | 6,20                 | 14,25        | 33,28         | 189,64         |
| Сосиска говяжья, запеченная в тесте                    | №747                                             | 75           | 10,20                | 14,50        | 26,60         | 204,00         |
| Хлеб пшеничный                                         | порц.                                            | 29           | 2,03                 | 0,29         | 14,21         | 68,15          |
| Чай с сахаром                                          | №684-685                                         | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Нектар фруктовый, вырабатываемый промышленностью, нату | №707                                             | 200          | 0,60                 | 0,40         | 32,60         | 140,00         |
| в индивидуальной упаковке                              |                                                  |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                                |                                                  | <b>655</b>   | <b>19,42</b>         | <b>29,54</b> | <b>113,76</b> | <b>628,59</b>  |
| <b>Обед</b>                                            |                                                  |              |                      |              |               |                |
| Салат "Коул Слоу" (с зеленью)                          | Сб.р. 2022 №127                                  | 100          | 1,70                 | 8,90         | 4,40          | 105,00         |
| Суп картофельный с клецками                            | Сб.р. 2012г №85                                  | 250          | 4,10                 | 3,40         | 12,10         | 120,00         |
| Плов из мяса говядины                                  | №443                                             | 200          | 17,60                | 18,20        | 56,30         | 393,00         |
| Хлеб пшеничный                                         | порц.                                            | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                                            | порционно                                        | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Компот из смеси сухофруктов                            | №639                                             | 200          | 1,04                 | 0,06         | 17,19         | 81,00          |
|                                                        |                                                  |              |                      |              |               |                |
| <b>Итого за обед</b>                                   |                                                  | <b>800</b>   | <b>28,10</b>         | <b>31,06</b> | <b>114,99</b> | <b>818,88</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                  | <b>1455</b>  | <b>47,52</b>         | <b>60,60</b> | <b>228,75</b> | <b>1447,47</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ на 2025 год**  
питание детей школьного возраста в лагерях дневного пребывания  
столовые СОШ № 3,4,5,6,7 г. Лянтора ,  
столовая СОШ п.Нижнесортнымский  
**СЕЗОН: ЛЕТНИЙ**

**Суббота (Неделя 2 День 6)**

| Приём пищи, наименование блюда           | № рецептуры<br>2004г.под ред.<br>В. Т. Лапиной | Вес<br>Блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ,ккал        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                          |                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                |              |                      |              |               |                |
| Манник со сгущённым молоком              | Сб.м.р.2008г. №201                             | 170          | 13,10                | 14,70        | 66,70         | 453,00         |
| Яйца варёные                             | №337                                           | 40           | 4,80                 | 4,10         | 0,28          | 56,60          |
| Хлеб пшеничный                           | порц.                                          | 20           | 1,40                 | 0,20         | 10,29         | 49,35          |
| Хлеб ржаной                              | порц.                                          | 20           | 1,53                 | 0,20         | 10,20         | 48,90          |
| Чай с сахаром                            | №684-685                                       | 200          | 0,39                 | 0,10         | 7,07          | 26,80          |
| Фрукт (абрикос) свежий                   | порц.                                          | 100          | 0,90                 | 0,10         | 8,30          | 44,00          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  |                                                | <b>550</b>   | <b>22,12</b>         | <b>19,4</b>  | <b>102,84</b> | <b>678,65</b>  |
| <b>Обед</b>                              |                                                |              |                      |              |               |                |
| Винегрет овощной (с маслом растительным) | №71                                            | 100          | 1,20                 | 10,00        | 7,10          | 124,00         |
| Суп любительский                         | №93, сб.р. 2008г.                              | 250          | 5,90                 | 2,60         | 25,30         | 149,00         |
| Паста сливочная с курицей                | №406 СБ.р. 2022                                | 200          | 16,60                | 19,20        | 49,60         | 391,00         |
| Хлеб пшеничный                           | порц.                                          | 25           | 1,75                 | 0,25         | 12,25         | 58,75          |
| Хлеб ржаной                              | порц.                                          | 25           | 1,91                 | 0,25         | 12,75         | 61,13          |
| Напиток апельсиновый                     | №699                                           | 200          | 0,14                 | 0,03         | 8,21          | 33,00          |
| <b>Итого за обед</b>                     |                                                | <b>800</b>   | <b>27,50</b>         | <b>32,33</b> | <b>115,21</b> | <b>816,88</b>  |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                | <b>1350</b>  | <b>49,62</b>         | <b>51,73</b> | <b>218,05</b> | <b>1495,53</b> |

Технолог:



/ В. А. Лебедева/