





**ОСНОВНОЕ МЕНЮ  
 ЗАВТРАК 1 СМЕНА**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
 г. Лянтор : столовые СОШ №3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортымский: столовая СОШ  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

(2 вариант)

**Неделя 1 День 1 (Спонедельник)**

Наименование блюда	Сборник еденгтур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным табл.№4,№302	№97	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60	
		15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
		10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Хлеб ржаной	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15		
Фрукт (манدارин) свежий																		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>15,40</b>	<b>18,46</b>	<b>92,59</b>	<b>581,03</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>57,57</b>	<b>1,65</b>	<b>123,70</b>	<b>366,55</b>	<b>408,05</b>	<b>61,50</b>	<b>886,35</b>	<b>517,70</b>	<b>5,92</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник еденгтур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b> Запеканка из творога (со стущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59	
		155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливоч.табл.№4,№302		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
Хлеб пшеничный		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Хлеб ржаной		200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Чай с сахаром		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52		
Фрукт (яблоко) свежий																		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26,22</b>	<b>19,55</b>	<b>109,47</b>	<b>691,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>16,56</b>	<b>2,07</b>	<b>76,02</b>	<b>327,13</b>	<b>457,95</b>	<b>73,31</b>	<b>794,85</b>	<b>781,30</b>	<b>8,87</b>	

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
<b>завтрак</b>																					
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	
Батон нарезной		35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39			0,39	
Батон "На злорозье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			1,17	
Какао "Танди" (витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05			0,05	
Витамины В1, В6, Р, С																					
Сок абрикосовый, выработываемый прохладильностью, на индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>16,73</b>	<b>17,90</b>	<b>161,54</b>	<b>845,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,23</b>	<b>15,99</b>	<b>7,84</b>	<b>22,00</b>	<b>207,69</b>	<b>193,15</b>	<b>51,52</b>	<b>444,65</b>	<b>566,65</b>	<b>3,07</b>			<b>3,07</b>	

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
<b>завтрак</b>																					
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			1,08	
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63			0,63	
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			0,33	
Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,64			0,64	
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64			0,64	
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			3,52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>26,41</b>	<b>17,35</b>	<b>136,99</b>	<b>757,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>18,63</b>	<b>6,18</b>	<b>48,30</b>	<b>101,63</b>	<b>321,10</b>	<b>83,97</b>	<b>679,80</b>	<b>908,35</b>	<b>7,98</b>			<b>7,98</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
<b>завтрак</b>																					
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54			0,54	
Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом томатным)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62			1,62	
Масло (порционный)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			0,02	
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			0,33	
Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			0,80	
Имунгле с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21,24</b>	<b>22,08</b>	<b>106,47</b>	<b>657,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,50</b>	<b>2,76</b>	<b>92,00</b>	<b>96,13</b>	<b>214,40</b>	<b>55,84</b>	<b>669,90</b>	<b>254,85</b>	<b>4,29</b>			<b>4,29</b>	

**Неделя 1 День 6 (Суббота)**

Наименование блюда	Сборник электур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Овоши припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86			
Курица запеченая	ТТК №50	100	25,48	25,84	0,00	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,16</b>	<b>29,08</b>	<b>65,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>10,08</b>	<b>12,39</b>	<b>196,40</b>	<b>97,00</b>	<b>381,10</b>	<b>83,70</b>	<b>513,30</b>	<b>883,70</b>	<b>5,51</b>			

**Неделя 2 День 1 (Понедельник)**

Наименование блюда	Сборник электур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Запеканка из творога (со ступенным молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70			
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26,22</b>	<b>19,55</b>	<b>109,47</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>16,56</b>	<b>2,07</b>	<b>76,02</b>	<b>327,13</b>	<b>457,95</b>	<b>73,31</b>	<b>794,85</b>	<b>781,30</b>	<b>8,87</b>			

**Неделя 2 День 2 (Вторник)**

Наименование блюда	Сборник электур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
Речка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	0,11	0,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81			
Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62			
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09			
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	0,00	0,00	0,01	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02			
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		25	2,00	0,88	19,63	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,84</b>	<b>29,24</b>	<b>97,87</b>	<b>0,26</b>	<b>1,69</b>	<b>1,55</b>	<b>135,07</b>	<b>132,00</b>	<b>220,52</b>	<b>530,20</b>	<b>150,04</b>	<b>697,70</b>	<b>469,25</b>	<b>6,65</b>			

### Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b> Ореш свежий порционно Плов из птицы(бедро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Имунтеге с витаминами D3, B6 + лактобактерии	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
	№685	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
	порционно	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,22</b>	<b>25,90</b>	<b>85,86</b>	<b>606,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>6,85</b>	<b>9,71</b>	<b>91,00</b>	<b>57,21</b>	<b>326,25</b>	<b>49,59</b>	<b>529,75</b>	<b>563,10</b>	<b>3,38</b>	

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b> Пюре картофельное Курица запеченая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, сахаром Кондитерское изделие (вафля)	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
	№684,686	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
		200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	
	30	1,50	9,00	18,60	162,00	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>35,42</b>	<b>41,57</b>	<b>93,68</b>	<b>835,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>10,20</b>	<b>13,66</b>	<b>132,80</b>	<b>115,25</b>	<b>442,00</b>	<b>93,35</b>	<b>851,90</b>	<b>1338,55</b>	<b>6,37</b>	

### Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b> Макаронные изделия отварные Гуляш из курицы(филе) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Сок абрикосовый, рабатьваемый промышленностью, на индивидуальной упаковке Итого за завтрак	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54	
	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60	
		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22	
		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>37,21</b>	<b>9,34</b>	<b>108,26</b>	<b>645,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,40</b>	<b>1,32</b>	<b>30,00</b>	<b>124,50</b>	<b>132,10</b>	<b>144,66</b>	<b>464,10</b>	<b>401,00</b>	<b>4,74</b>

**Неделя 2 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник ешептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг														
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe														
<b>Завтрак</b>																															
Лапшевник с творого м (со стущённым молоком)	№132 С.р.2001	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55														
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08														
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33														
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17														
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80														
Кондитерское изделия € (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03															
<b>Итого за завтрак</b>		<b>553</b>	<b>31,65</b>	<b>28,36</b>	<b>141,00</b>	<b>763,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>2,04</b>	<b>175,60</b>	<b>379,00</b>	<b>582,45</b>	<b>101,15</b>	<b>690,80</b>	<b>418,60</b>	<b>3,96</b>														

Среднее значение за период:	631,08	26,89	23,20	109,09	701,61	0,28	1,74	13,33	16,40	99,65	201,65	370,56	85,16	668,16	657,03	5,80
-----------------------------	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева

