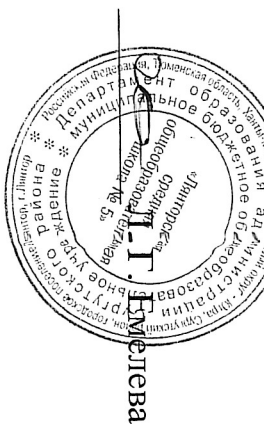


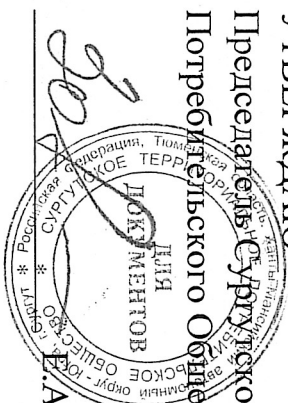
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Судянского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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 (Снедельник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая манная | табл.№4, №302 | 300 | 10,47 | 4,27 | 57,86 | 313,05 | 0,08 | 0,26 | 0,33 | 1,20 | 22,50 | 195,00 | 342,70 | 24,00 | 643,10 | 226,50 | 5,40 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 14,31 | 4,81 | 96,52 | 459,33 | 0,16 | 0,30 | 0,36 | 1,69 | 22,50 | 222,85 | 406,75 | 45,65 | 923,05 | 336,00 | 7,46 | | | | | | | | | | | |

Неделя 1 День 2 (Вторник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая пшеничная | табл.№4, №302 | 300 | 11,17 | 4,77 | 63,06 | 341,05 | 0,08 | 0,26 | 0,44 | 1,20 | 22,50 | 195,00 | 342,70 | 24,00 | 643,10 | 226,50 | 5,40 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 15,01 | 5,31 | 101,72 | 487,33 | 0,16 | 0,30 | 0,47 | 1,69 | 22,50 | 222,85 | 406,75 | 45,65 | 923,05 | 336,00 | 7,46 | | | | | | | | | | | |

Неделя 1 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход. | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества,мг | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак | табл.№4, №302 | 300 | 12,57 | 8,17 | 57,06 | 353,05 | 0,10 | 0,26 | 0,44 | 1,00 | 21,20 | 232,50 | 398,50 | 109,40 | 671,50 | 431,90 | 3,30 | | | |
| | | | 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 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 16,41 | 8,71 | 95,72 | 499,33 | 0,18 | 0,30 | 0,47 | 1,49 | 21,20 | 260,35 | 462,55 | 131,05 | 951,45 | 541,40 | 5,36 | | | |

Неделя 1 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход. | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества,мг | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак | табл.№4, №302 | 300 | 9,37 | 4,67 | 72,36 | 372,05 | 0,03 | 0,20 | 158,60 | 0,80 | 8,52 | 152,60 | 163,70 | 40,50 | 514,10 | 253,20 | 2,02 | | | |
| | | | 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 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 13,21 | 5,21 | 111,02 | 518,33 | 0,11 | 0,24 | 158,63 | 1,29 | 8,52 | 180,45 | 227,75 | 62,15 | 794,05 | 362,70 | 4,08 | | | |

Неделя 1 День 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход. | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества,мг | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак | табл.№4, №302 | 300 | 12,07 | 6,27 | 60,46 | 348,05 | 0,13 | 0,23 | 0,44 | 1,30 | 50,10 | 213,00 | 310,10 | 99,00 | 675,90 | 375,10 | 5,50 | | | |
| | | | 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 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 15,91 | 6,81 | 99,12 | 494,33 | 0,21 | 0,27 | 0,47 | 1,79 | 50,10 | 240,85 | 374,15 | 120,65 | 955,85 | 484,60 | 7,56 | | | |

Неделя 1 День 6 (суббота)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая манная | табл.№4, №302 | 300 | 13,27 | 5,17 | 74,26 | 400,05 | 0,08 | 0,26 | 0,35 | 1,20 | 22,50 | 107,10 | 343,10 | 29,90 | 643,10 | 226,50 | 0,89 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 17,11 | 5,71 | 112,92 | 546,33 | 0,16 | 0,30 | 0,38 | 1,69 | 22,50 | 134,95 | 407,15 | 51,55 | 923,05 | 336,00 | 2,95 | | | |

Неделя 2 День 1 (понедельник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая пшеничная | табл.№4, №302 | 300 | 11,17 | 4,77 | 63,06 | 341,05 | 0,08 | 0,26 | 0,44 | 1,20 | 22,50 | 195,00 | 342,70 | 24,00 | 643,10 | 226,50 | 5,40 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 15,01 | 5,31 | 101,72 | 487,33 | 0,16 | 0,30 | 0,47 | 1,69 | 22,50 | 222,85 | 406,75 | 45,65 | 923,05 | 336,00 | 7,46 | | | |

Неделя 2 День 2 (вторник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая манная | табл.№4, №302 | 300 | 10,47 | 4,27 | 57,86 | 313,05 | 0,08 | 0,26 | 0,33 | 1,20 | 22,50 | 195,00 | 342,70 | 24,00 | 643,10 | 226,50 | 5,40 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 14,31 | 4,81 | 96,52 | 459,33 | 0,16 | 0,30 | 0,36 | 1,69 | 22,50 | 222,85 | 406,75 | 45,65 | 923,05 | 336,00 | 7,46 | | | |

Неделя 2 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход. | 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 | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая пшеница | табл.№4, №302 | 300 | 12,07 | 6,27 | 60,46 | 348,05 | 0,13 | 0,23 | 0,44 | 1,30 | 50,10 | 213,00 | 310,10 | 99,00 | 675,90 | 375,10 | 5,50 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 15,91 | 6,81 | 99,12 | 494,33 | 0,21 | 0,27 | 0,47 | 1,79 | 50,10 | 240,85 | 374,15 | 120,65 | 955,85 | 484,60 | 7,56 | | | |

Неделя 2 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход. | 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 | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая кукурузная | табл.№4, №302 | 300 | 9,37 | 4,67 | 72,36 | 372,05 | 0,03 | 0,20 | 158,60 | 0,80 | 8,52 | 152,60 | 163,70 | 40,50 | 514,10 | 253,20 | 2,02 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 13,21 | 5,21 | 111,02 | 518,33 | 0,11 | 0,24 | 158,63 | 1,29 | 8,52 | 180,45 | 227,75 | 62,15 | 794,05 | 362,70 | 4,08 | | | |

Неделя 2 День 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход. | 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 | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая из геркулеса | табл.№4, №302 | 300 | 12,57 | 8,17 | 57,06 | 353,05 | 0,10 | 0,26 | 0,44 | 1,00 | 21,20 | 232,50 | 398,50 | 109,40 | 671,50 | 431,90 | 3,30 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 ржаной | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 16,41 | 8,71 | 95,72 | 499,33 | 0,18 | 0,30 | 0,47 | 1,49 | 21,20 | 260,35 | 462,55 | 131,05 | 951,45 | 541,40 | 5,36 | | | |

