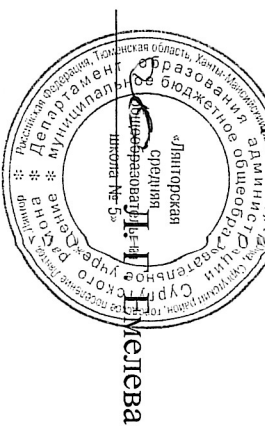


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

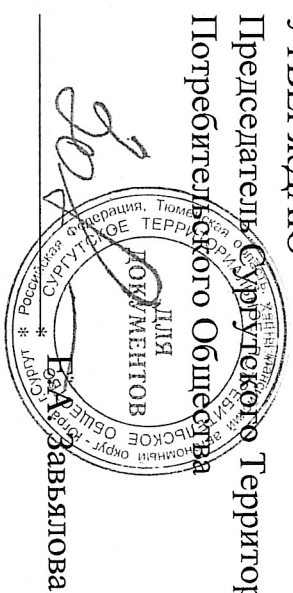
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ОБЕД 2-Я СМЕНА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ОБЕД 2 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 (понедельник)**

Наимен. название блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Обед</b> Салат витаминный (2 вариант) Суп картофельный с бобовыми(горохом) Макаронные изделия отварные Биточек "Особый" Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	№ 40	60	1,00	8,90	6,20	108,00	0,00	0,00	18,48	0,30	71,40	31,91	18,90	18,14	64,02	105,00	0,76			
	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75			
	№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 № 90	90	17,10	9,81	10,62	199,80	0,04	0,15	2,05	2,52	19,80	34,43	225,00	49,27	77,85	352,80	1,98			
		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			
		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			
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>35,31</b>	<b>28,16</b>	<b>129,57</b>	<b>914,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>24,28</b>	<b>5,12</b>	<b>164,95</b>	<b>172,29</b>	<b>474,40</b>	<b>190,36</b>	<b>832,77</b>	<b>1130,35</b>	<b>7,64</b>			

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Обед</b> Огурек соевый порционно Щи из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов		60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54			
	№ 124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62			
	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20			
	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98			
		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			
		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			
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>17,97</b>	<b>16,70</b>	<b>97,57</b>	<b>636,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>22,02</b>	<b>47,00</b>	<b>137,00</b>	<b>134,74</b>	<b>276,55</b>	<b>94,35</b>	<b>749,60</b>	<b>1263,20</b>	<b>5,14</b>			

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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>Обед</b>																						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	60	0,84	5,34	5,52	73,20	0,00	0,00	7,08	0,30	71,40	21,46	18,90	6,97	64,02	105,00						
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50						
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №297	150	8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00						
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00						
Хлеб пшеничный		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						
Хлеб ржаной		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						
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20						
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>25,97</b>	<b>24,06</b>	<b>114,34</b>	<b>778,43</b>	<b>0,20</b>	<b>14,18</b>	<b>13,86</b>	<b>135,67</b>	<b>134,40</b>	<b>109,31</b>	<b>479,50</b>	<b>157,53</b>	<b>690,92</b>	<b>1091,30</b>						<b>6,88</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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>Обед</b>																						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00						
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00						
Птица тушёная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40						
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20						
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72						
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00						
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>33,91</b>	<b>36,82</b>	<b>89,50</b>	<b>824,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>19,10</b>	<b>2,69</b>	<b>159,93</b>	<b>96,63</b>	<b>229,24</b>	<b>210,85</b>	<b>623,64</b>	<b>994,32</b>						<b>6,25</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	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			
<b>Обед</b>																				
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40			
Плов из птицы (Бедро)	№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			
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57			
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05			
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>30,20</b>	<b>50,58</b>	<b>168,52</b>	<b>1101,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>15,37</b>	<b>12,28</b>	<b>224,80</b>	<b>118,96</b>	<b>439,68</b>	<b>93,17</b>	<b>966,78</b>	<b>839,67</b>	<b>4,99</b>			

**Неделя 1 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	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			
<b>Обед</b>																				
Салат из свежкы с чесноком (с маслом растительн	№22 (Сб.р.2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21			
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28			
Тречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81			
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00			
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			
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>35,06</b>	<b>42,90</b>	<b>129,70</b>	<b>993,88</b>	<b>0,25</b>	<b>16,96</b>	<b>14,75</b>	<b>7,39</b>	<b>75,00</b>	<b>148,07</b>	<b>522,85</b>	<b>212,78</b>	<b>657,85</b>	<b>1424,90</b>	<b>8,86</b>			





**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>Обед</b> Салат из свежих овощей с мясом Суп картофельный с крутой Пюре картофельное Суфле из печени (с маслом сливочным) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	№20 С.р. 2001г.	60	0,92	3,65	9,40	63,60	0,01	0,02	1,06	0,38	0,00	5,67	25,08	42,00	23,28	188,22	0,76				
	№138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85				
	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20				
№321 Сб.р. 201	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,36	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85				
		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44				
		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57				
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>31,26</b>	<b>22,43</b>	<b>123,49</b>	<b>862,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>23,18</b>	<b>2,73</b>	<b>45,00</b>	<b>139,96</b>	<b>246,28</b>	<b>133,37</b>	<b>843,38</b>	<b>1260,59</b>	<b>9,97</b>				

**Неделя 2 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>Обед</b> Помидор свежий порционно Суп лобительский Рагу из овощей Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	ст 70-71	60	0,65	0,12	2,23	15,00	0,04	0,02	15,00	0,32	79,80	8,40	15,60	12,00	24,00	174,00	0,84				
	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50				
	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07				
	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62				
		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					
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30					
<b>Итого за обед</b>		<b>840,00</b>	<b>24,81</b>	<b>20,32</b>	<b>103,73</b>	<b>697,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>34,03</b>	<b>133,34</b>	<b>243,95</b>	<b>121,90</b>	<b>323,25</b>	<b>152,61</b>	<b>706,05</b>	<b>1186,10</b>	<b>7,59</b>				

Среднее значение за период:

808,75	26,91	27,95	115,41	805,76	0,20	2,81	19,26	36,08	149,02	131,93	332,95	145,70	729,41	1121,79	6,72
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:

В. А. Лебедева