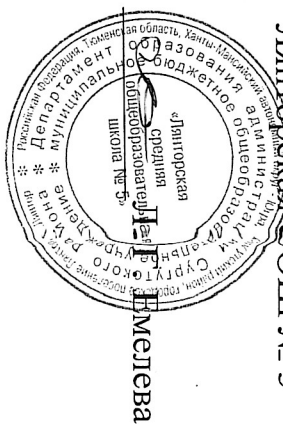


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"



Г. Мелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курганского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПОЛАТОЙ)

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 (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)

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 ование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Обед 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	
	№639	25	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	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
Итого за обед		835	35,31	28,16	129,57	914,43	0,17	0,38	24,28	5,12	164,95	172,29	474,40	190,36	832,77	1130,35	7,64	

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наимен ование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Обед Отурец соленый порционно Щи из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное Г олубы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов																			
	№ 124	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		
	№520	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		
	№485	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	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30		
	Итого за обед		820	17,97	16,70	97,57	636,62	0,17	0,29	22,02	47,00	137,00	134,74	276,55	94,35	749,60	1263,20	5,14	

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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			
Обед																				
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	0,34			
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			
Гречка рассычатая 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	2,34			
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	1,62			
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	0,22			
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	0,78			
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			
Итого за обед		800	25,97	24,06	114,34	778,43	0,20	14,18	13,86	135,67	134,40	109,31	479,50	157,53	690,92	1091,30	6,88			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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				
Обед																					
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	0,50				
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	2,50				
Птица тушенная 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	1,39				
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		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	1,37				
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	0,05				
Итого за обед		785	33,91	36,82	89,50	824,90	0,22	0,23	19,10	2,69	159,93	96,63	229,24	210,85	623,64	994,32	6,25				

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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			
Обед																				
Огурец соевый порционно		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			
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№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			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№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			
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			
Сок апельсиновый, д.вырабатываемый промышленностью	№ 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			
Кондитерское изделие (сушки)		25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40			
Итого за обед		685	19,28	11,57	99,07	608,08	0,25	0,23	14,05	3,81	61,25	123,79	331,75	147,15	674,85	1216,40	6,73			

Неделя 2 День 2 (вторник)

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			
Обед																				
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41			
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			
Пельмени с мясом отварные из т/ф с маслом сливочным	№718	155	15,91	15,50	30,66	338,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75			
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		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			
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60			
Итого за обед		730	24,35	29,01	105,78	698,53	0,12	0,12	9,07	30,05	253,32	157,45	151,38	87,60	522,80	585,05	5,47			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Салат из свежеты с изюмом	№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
Пюре картофельное	№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	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85
Хлеб пшеничный (с маслом сливочным)		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
Хлеб ржаной		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
Итого за обед		845	31,26	22,43	123,49	862,20	0,18	0,26	23,18	2,73	45,00	139,96	246,28	133,37	843,38	1260,59	9,97

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Помидор свежий порционно	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
Суп любительский	№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
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе		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		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
Итого за обед		840,00	24,81	20,32	103,73	697,88	0,21	0,25	34,03	133,34	243,95	121,90	323,25	152,61	706,05	1186,10	7,59

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