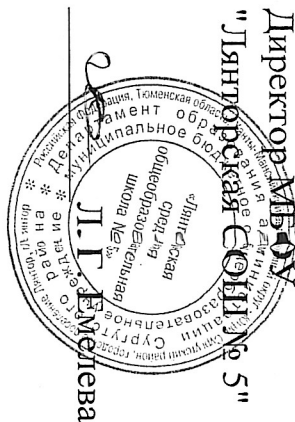


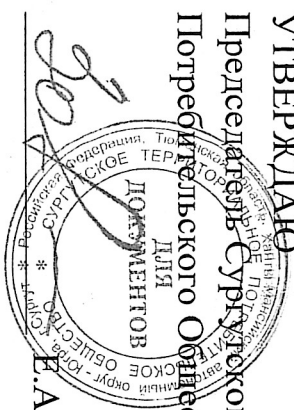
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курдюкского Территориального
Потребительского Общества



И. А. Забьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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

ЗАВТРАК 1 СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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			
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным табл.№4, №302		205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	225,00	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		
			150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15		
			Итого за завтрак		630	15,40	18,46	92,59	581,03	0,27	0,33	57,57	1,65	123,70	366,55	408,05	61,50	886,35	517,70	5,92

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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		
Запеканка из творога (со ступенным 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	
			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	
			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	
			Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	691,48	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30

Неделя 1 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						
завтрак																							
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	0,00	0,66		
Батон нарезной	№693	30	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						
			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						
Какао "Панда" (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						
Витамины В1, В6, РР С	№ 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						
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на индивидуальной упаковке																							
Итого за завтрак		675	16,73	17,90	161,54	845,15	0,58	0,23	15,99	7,84	22,00	207,69	193,15	51,52	444,65	566,65	3,07						

Неделя 1 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				
завтрак																					
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				
Рыба (горбуша) тушёная 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				
Хлеб пшеничный №1	№ 685	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				
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		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				
Кондитерское изделие (сушки)		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				
Итого за завтрак		735	26,41	17,35	136,99	757,05	0,35	0,22	18,63	6,18	48,30	101,63	321,10	83,97	679,80	908,35	7,98				

Неделя 1 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				
завтрак																					
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				
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				
Хлеб (порцианский)	№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				
Хлеб пшеничный №1	№ 685	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				
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	№ 685	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				
Имунгале с витаминизированными Д3, В6 + лактобактерии	№ 685	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				
Итого за завтрак		645	21,24	22,08	106,47	657,54	0,13	0,24	0,50	2,76	92,00	96,13	214,40	55,84	669,90	254,85	4,29				

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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																				
Овощи 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 запечённая	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				
Итого за завтрак		550	34,16	29,08	65,84	0,25	0,33	10,08	12,39	196,40	97,00	381,10	83,70	513,30	883,70	5,51				

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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																				
Запеканка из творога (со ступённым 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	№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		0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52				
Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30	8,87				

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	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				
завтрак																					
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл. №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				
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				
Сыр (порциями)	№97	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				
Масло (порциями)	№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				
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				
Батон "На здоровье" (пшенично-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				
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		560	27,84	29,24	97,87	713,40	0,26	16,97	1,55	135,07	132,00	220,52	530,20	150,04	697,70	469,25	6,65				

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			
завтрак																				
Отруц свежий порционно	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			
Плов из пшеницы(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		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			
Имунеле с витаминами D3, B6 + 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			
Итого за завтрак		610	24,22	25,90	85,86	606,68	0,17	0,17	6,85	9,71	91,00	57,21	326,25	49,59	529,75	563,10	3,38			

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			
завтрак																				
Пюре картофельное	№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			
Курица запеченая	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			
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			
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	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			
Кондитерское изделие (вафля)		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			
Итого за завтрак		565	35,42	41,57	93,68	835,05	0,28	0,38	10,20	13,66	132,80	115,25	442,00	93,35	851,90	1338,55	6,37			

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			
завтрак																				
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			
Пшеница из курицы (филе)	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			
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			
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			
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, 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			
Итого за завтрак		720	37,21	9,34	108,26	645,30	0,20	0,38	5,40	1,32	30,00	124,50	132,10	144,66	464,10	401,00	4,74			

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник еипеттур 2004	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									
Завтрак																										
Лапшевник с творогом (со стужённым 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 изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03									
Итого за завтрак		553	31,65	28,36	141,00	763,25	0,35	0,82	0,10	2,04	175,60	379,00	582,45	101,15	690,80	418,60	3,96									

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

