

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 4"



Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
2023 год  
( 2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60
<b>Итого за обед</b>		<b>955</b>	<b>37,20</b>	<b>49,21</b>	<b>151,12</b>	<b>1058,35</b>
<b>Полдник</b>						
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	82,00	288,00
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>8,72</b>	<b>12,37</b>	<b>107,85</b>	<b>376,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>45,92</b>	<b>61,58</b>	<b>258,97</b>	<b>1434,75</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный	порционно	45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1115</b>	<b>23,72</b>	<b>17,27</b>	<b>151,13</b>	<b>821,57</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	50	5,35	0,60	35,60	170,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>25,23</b>	<b>15,14</b>	<b>97,76</b>	<b>573,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>48,95</b>	<b>32,41</b>	<b>248,89</b>	<b>1395,47</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>36,37</b>	<b>36,98</b>	<b>125,80</b>	<b>992,5</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	50	5,70	13,80	17,90	220,00
Сок вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
в индивидуальной упаковке						
Фрукт (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>10,06</b>	<b>15,46</b>	<b>98,00</b>	<b>600,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>46,43</b>	<b>52,44</b>	<b>223,80</b>	<b>1592,48</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Биточек рубленый из филе птицы, запеченный с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	1,36	0,33	12,78	64,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>33,49</b>	<b>13,03</b>	<b>110,68</b>	<b>697,50</b>
<b>Полдник</b>						
Пицца "Школьная"	ТТК № 28	100	7,60	7,60	4,00	117,00
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0,68	0,68	15,30	79,90
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>10,60</b>	<b>10,56</b>	<b>34,55</b>	<b>302,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>44,09</b>	<b>23,59</b>	<b>145,23</b>	<b>1000,41</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00
Плов из птицы	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>26,10</b>	<b>47,72</b>	<b>114,56</b>	<b>952,10</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка Школьная (с маком)	ТТК № 4	60	12,00	13,10	6,00	190,00
Чай с лимоном, сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Йогурт питьевой	порционно	200	5,60	5,00	28,00	164,00
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>19,55</b>	<b>27,33</b>	<b>65,85</b>	<b>401,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>45,65</b>	<b>75,05</b>	<b>180,41</b>	<b>1353,30</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за обед</b>		<b>908</b>	<b>35,76</b>	<b>48,30</b>	<b>169,80</b>	<b>1148,48</b>
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога (со сгущённым молоком)	№358	170	29,90	16,70	39,00	389,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>30,08</b>	<b>16,74</b>	<b>52,66</b>	<b>415,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1278</b>	<b>65,84</b>	<b>65,04</b>	<b>222,46</b>	<b>1563,88</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Школьник" с соусом томатным основным	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,69
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>27,01</b>	<b>31,24</b>	<b>152,51</b>	<b>857,39</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	200	0,80	0,80	18,00	94,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>20,08</b>	<b>14,74</b>	<b>66,66</b>	<b>427,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>47,09</b>	<b>45,98</b>	<b>219,17</b>	<b>1284,79</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>30,37</b>	<b>26,66</b>	<b>108,30</b>	<b>732,18</b>
<b>Полдник</b>						
Котлета с булочкой Домашней с огурцом солёным и сыром	ТТК №30	160	22,20	12,30	40,00	364,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>23,50</b>	<b>12,62</b>	<b>64,16</b>	<b>443,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>53,87</b>	<b>39,28</b>	<b>172,46</b>	<b>1175,78</b>



### Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>29,31</b>	<b>36,85</b>	<b>137,65</b>	<b>1019,33</b>
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	№299, сб.р. 2011	60	8,60	5,00	24,10	177,00
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Десерт творожный	порционно	100	4,10	2,50	2,50	57,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>388</b>	<b>16,12</b>	<b>14,88</b>	<b>76,85</b>	<b>464,61</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>45,43</b>	<b>51,73</b>	<b>214,50</b>	<b>1483,94</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат "Полоньинский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>24,20</b>	<b>32,16</b>	<b>137,94</b>	<b>952,48</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка Оригинальная	ТТК № 2	85	6,50	13,90	58,40	383,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Нектар фруктовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Фрукт (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>735</b>	<b>11,04</b>	<b>15,60</b>	<b>152,16</b>	<b>789,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>35,24</b>	<b>47,76</b>	<b>290,10</b>	<b>1741,88</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	№ 388	100	12,56	3,00	8,90	106,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>26,42</b>	<b>35,60</b>	<b>122,85</b>	<b>889,88</b>
<b>Полдник</b>						
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	82,00	288,00
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	№648	200	0,00	0,00	9,08	35,00
Молочный коктейль	порционно	200	5,80	2,00	9,40	120,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>13,00</b>	<b>14,00</b>	<b>100,48</b>	<b>443,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>39,42</b>	<b>49,60</b>	<b>223,33</b>	<b>1332,88</b>

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,60</b>	<b>25,35</b>	<b>120,05</b>	<b>796,40</b>
<b>Полдник</b>						
Лапшевник с творогом (со сгущенным молоком)	№132 С.р.2001г	220	20,29	13,06	55,81	380,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие (мини кекс)	порционно	33	1,98	10,56	41,25	156,40
<b>Итого за полдник</b>		<b>453,00</b>	<b>22,45</b>	<b>23,66</b>	<b>110,72</b>	<b>562,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1343</b>	<b>53,05</b>	<b>49,01</b>	<b>230,77</b>	<b>1359,20</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1469,08</b>	<b>47,58</b>	<b>49,46</b>	<b>219,17</b>	<b>1393,23</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Технолог:



В. А. Лебедева