

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"



Е. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2023 год
(2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH PACIFIC
SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION



1997/1998

1997/1998
1997/1998
1997/1998

[Handwritten signature]

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH PACIFIC
SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION
1997/1998
1997/1998
1997/1998

1997/1998

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
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	
Обед						
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
Итого за обед		955	37,20	49,21	151,12	1058,35
Полдник						
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
Итого за полдник		460	8,72	12,37	107,85	376,40
Итого за день		1415	45,92	61,58	258,97	1434,75

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		1115	23,72	17,27	151,13	821,57
Полдник						
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
Итого за полдник		520	25,23	15,14	97,76	573,90
Итого за день		1635	48,95	32,41	248,89	1395,47

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		920	36,37	36,98	125,80	992,5
Полдник						
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	50	5,70	13,80	17,90	220,00
Сок 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
Итого за полдник		500	10,06	15,46	98,00	600,00
Итого за день		1420	46,43	52,44	223,80	1592,48

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Биточек рубленный 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
Итого за обед		1040	33,49	13,03	110,68	697,50
Полдник						
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
Итого за полдник		470	10,60	10,56	34,55	302,91
Итого за день		1510	44,09	23,59	145,23	1000,41

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		930	26,10	47,72	114,56	952,10
Полдник						
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
Итого за полдник		490	19,55	27,33	65,85	401,20
Итого за день		1420	45,65	75,05	180,41	1353,30

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		908	35,76	48,30	169,80	1148,48
Полдник						
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
Итого за полдник		370	30,08	16,74	52,66	415,40
Итого за день		1278	65,84	65,04	222,46	1563,88

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		950	27,01	31,24	152,51	857,39
Полдник						
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
Итого за полдник		520	20,08	14,74	66,66	427,40
Итого за день		1470	47,09	45,98	219,17	1284,79

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		895	30,37	26,66	108,30	732,18
Полдник						
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
Итого за полдник		500	23,50	12,62	64,16	443,60
Итого за день		1395	53,87	39,28	172,46	1175,78

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		1020	29,31	36,85	137,65	1019,33
Полдник						
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
Итого за полдник		388	16,12	14,88	76,85	464,61
Итого за день		1408	45,43	51,73	214,50	1483,94

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		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
Итого за обед		1060	24,20	32,16	137,94	952,48
Полдник						
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
Итого за полдник		735	11,04	15,60	152,16	789,40
Итого за день		1795	35,24	47,76	290,10	1741,88

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		1040	26,42	35,60	122,85	889,88
Полдник						
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
Итого за полдник		500	13,00	14,00	100,48	443,00
Итого за день		1540	39,42	49,60	223,33	1332,88

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
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
Итого за обед		890	30,60	25,35	120,05	796,40
Полдник						
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
Итого за полдник		453	22,45	23,66	110,72	562,80
Итого за день		1343	53,05	49,01	230,77	1359,20

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

Технолог:



В. А. Лебедева