

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**2023 год
(2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

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

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	
завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	19,81	12,51	115,94	628,54

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Кондитерское изделие (сушки)		50	5,35	0,60	35,60	170,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	18,36	8,64	127,46	633,80

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	16,44	11,14	114,66	595,40

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	17,80	16,11	120,07	671,17

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	17,71	12,51	107,44	586,54

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	14,60	15,61	118,57	648,17

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	16,10	15,71	112,67	629,17

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	19,81	12,51	115,94	628,54

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливоч	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	17,27	9,52	121,54	614,25

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливоч	табл.№4,№302	250	7,70	7,40	59,20	337,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	17,01	11,51	117,24	615,54

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	20,21	12,01	118,74	638,54

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливоч	табл.№4,№302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		550	16,44	11,14	114,66	595,40

Среднее значение за период:		550,00	17,63	12,41	117,08	623,76
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева