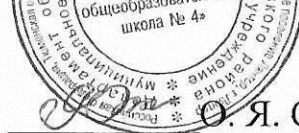


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

( 2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

### Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая манная	табл№4,№302	300	10,47	4,27	57,86	313,05	0,08	0,26	0,33	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>4,81</b>	<b>96,52</b>	<b>459,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>	

### Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая пшеничная	табл№4,№302	300	11,17	4,77	63,06	341,05	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,01</b>	<b>5,31</b>	<b>101,72</b>	<b>487,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>	



Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.		Выход.		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																											
завтрак		табл.№4, №302		300		8,17		57,06		353,05		0,10		0,26		0,44		1,00		21,20		232,50		398,50		109,40		671,50		431,90		3,30															
Каша молочная вязкая из геркулеса		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Чай с сахаром		№ 685		200		0,18		0,04		13,66		26,40		0,00		0,02		0,05		0,01		0,03		0,08		0,00		14,10		8,30		6,40		2,70		152,50		61,25		0,98	
Итого за завтрак		550		16,41		8,71		95,72		499,33		0,18		0,30		0,47		1,49		21,20		260,35		462,55		131,05		951,45		541,40		5,36															

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.		Выход.		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																											
завтрак		табл.№4, №302		300		4,67		72,36		372,05		0,03		0,20		158,60		0,80		8,52		152,60		163,70		40,50		514,10		253,20		2,02															
Каша молочная вязкая кукурузная		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Чай с сахаром		№ 685		200		0,18		0,04		13,66		26,40		0,00		0,02		0,05		0,01		0,03		0,08		0,00		14,10		8,30		6,40		2,70		152,50		61,25		0,98	
Итого за завтрак		550		13,21		5,21		111,02		518,33		0,11		0,24		158,63		1,29		8,52		180,45		227,75		62,15		794,05		362,70		4,08															

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.		Выход.		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																											
завтрак		табл.№4, №302		300		6,27		60,46		348,05		0,13		0,23		0,44		1,30		50,10		213,00		310,10		99,00		675,90		375,10		5,50															
Каша молочная вязкая пшениная		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной		Чай с сахаром		№ 685		200		0,18		0,04		13,66		26,40		0,00		0,02		0,05		0,01		0,03		0,08		0,00		14,10		8,30		6,40		2,70		152,50		61,25		0,98	
Итого за завтрак		550		15,91		6,81		99,12		494,33		0,21		0,27		0,47		1,79		50,10		240,85		374,15		120,65		955,85		484,60		7,56															

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая ячневая	табл.№4,№302	300	13,27	5,17	74,26	400,05	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>5,71</b>	<b>112,92</b>	<b>546,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>134,95</b>	<b>407,15</b>	<b>51,55</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>2,95</b>	

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая пшеничная	табл.№4,№302	300	11,17	4,77	63,06	341,05	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,01</b>	<b>5,31</b>	<b>101,72</b>	<b>487,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>	

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая манная	табл.№4,№302	300	10,47	4,27	57,86	313,05	0,08	0,26	0,33	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>4,81</b>	<b>96,52</b>	<b>459,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>	





**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая ячневая	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	74,26	400,05	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>5,71</b>	<b>112,92</b>	<b>546,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>134,95</b>	<b>407,15</b>	<b>51,55</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>2,95</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		550,00	15,33	6,09	102,84	500,83	0,16	0,29	26,80	1,61	24,55	210,38	380,85	76,12	911,75	399,45	5,81
------------------------------------	--	--------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева