

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"

О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК (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 № 4"

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК (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 ецептур 2004	Выход, г	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
завтрак																	
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч с подгарнировкой (Огурец соленый порционнo)	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55
	порционнo	10	0,08	0,01	0,17	1,20	0,01	0,01	1,00	0,02	1,00	2,30	4,20	1,40	0,80	14,10	0,09
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,28	0,00	65,15	0,07	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,80	9,40	200,00	23,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционнo	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	порционнo	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
Булочка Российская	№284, сб.р. 200	60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97
Итого за завтрак		550	34,27	33,68	116,18	893,08	0,16	0,12	4,43	0,62	53,00	282,86	180,30	67,77	505,70	151,45	4,84

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	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
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым 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
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочнo	табл.№4, №302	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
Хлеб пшеничный	порционнo	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	порционнo	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
Фрукт (яблоко) свежий	порционнo	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		645	25,45	19,41	103,57	662,80	0,25	0,40	15,56	1,95	76,02	322,78	445,70	71,36	736,80	736,60	8,39

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	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно)	№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
	стр 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
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 пшеничный	порционно	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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	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
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		640	20,60	14,74	101,87	570,25	0,13	0,25	2,00	2,69	43,50	95,38	212,30	58,24	613,80	264,40	4,30

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	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Рис припущенный с маслом сливочным с поджаривкой (Помдор свежий порционно)	№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
	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
Нагетсы куриные	ТТК № 52	100	15,69	7,91	9,11	158,89	0,09	0,14	1,22	0,00	60,56	17,81	0,00	18,59	0,00	0,02	1,39
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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
Булочка Российская	№284, сб.р. 200	60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97
Итого за завтрак		620	29,09	21,39	129,21	791,14	0,20	0,21	7,95	1,63	117,16	93,27	141,60	76,93	385,40	220,42	6,02

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	Mg	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	0,66
	порционно	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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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																	
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на в 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		650	14,88	17,40	146,36	783,60	0,54	0,22	15,99	7,63	22,00	201,19	167,60	46,72	308,80	528,20	2,51

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг						
завтрак		ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Наименование блюда	Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	1,55			
		с подфарнировкой (Помор свежий порционно)	стр 70-71	20	0,22	0,04	0,74	5,00	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	4,00	8,00	58,00	0,28	
		(Стуреп свежий порционно)	стр 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	2,80	1,60	28,20	0,19	
		Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	0,00	5,60	199,60	37,20	0,44
		Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,81	0,08	0,03	0,00	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,57
		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 (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
Итого за завтрак			550	30,30	21,91	113,59	761,71	0,19	0,09	8,41	1,63	28,60	75,95	133,60	608,40	278,90	5,23		

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг					
завтрак		ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Наименование блюда	Печка рассыпчатая с маслом сливочным с подфарнировкой (Стуреп соленый порционно)	табл №4, №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
		порционно	15	0,12	0,02	1,80	0,01	1,50	0,03	1,50	0,03	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14		
		ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	1,60		
		Сыр (попцями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
		Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	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
Итого за завтрак			560	44,45	16,05	92,10	637,56	0,35	17,11	3,14	4,05	70,50	212,02	400,35	223,44	457,55	288,45	6,70

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг						
завтрак		ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Наименование блюда	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00	
		№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	
		Плов из пшпыц(Бедро)	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33		
		Хлеб пшеничный	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	
		Хлеб ржаной	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	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 (печенье)	40	3,01	7,60	57,73	184,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	27,60	5,20	0,00	0,00	0,04	
Итого за завтрак		695	28,30	43,39	153,34	922,03	0,18	0,14	43,35	10,13	204,00	99,41	363,40	64,59	656,60	658,15	3,93		

Среднее значение за период:														616,00	28,36	24,36	114,54	743,47	0,24	1,92	12,83	17,65	79,06	161,85	275,02	83,16	583,26	521,63	5,60
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Неделя 2 День 5 (пятница)																	
Наименование блюда		Витамины, мг															
Сборник Выход, г	Пищевые вещества ДЛ, ккал	Жиры, г	Жиры, г	Углевод.	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	Минеральный вещества, мг	
																	Белки, г
Завтрак																	
№32,516	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	Макаронные изделия отварные
№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	Фрикаделька из мяса говяжьих, тушённые в соусе
порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	Хлеб пшеничный	
порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	Хлеб ржаной	
№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	Чай с сахаром	
	160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	Фрукт (яблоко) свежий	
Итого за завтрак																	
	690	21,17	16,21	105,44	609,10	0,16	0,27	17,31	132,69	43,00	121,60	267,85	69,81	738,15	757,70	7,74	

Неделя 2 День 4 (четверг)																	
Наименование блюда		Витамины, мг															
Сборник Выход, г	Пищевые вещества ДЛ, ккал	Жиры, г	Жиры, г	Углевод.	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	Минеральный вещества, мг	
																	Белки, г
Завтрак																	
№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	Поре картофельное
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	Курница запечёная
	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	Хлеб пшеничный	
	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	Хлеб ржаной	
№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	Чай с лимоном, с сахаром	
	25	1,25	7,50	15,50	135,00	0,04	0,02	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40	Кондитерское изделие (вафли)	
Итого за завтрак																	
	560	35,08	39,44	83,70	803,43	0,27	0,38	10,20	13,51	132,80	114,05	437,50	92,45	821,40	1332,05	6,29	