

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. Нижнесортымский: 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
завтрак																	
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	порционнo	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	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
Итого за завтрак		550	14,31	4,81	96,52	459,33	0,16	0,30	0,36	1,69	22,50	222,85	406,75	45,65	923,05	336,00	7,46

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
завтрак																	
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	порционнo	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	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
Итого за завтрак		550	15,01	5,31	101,72	487,33	0,16	0,30	0,47	1,69	22,50	222,85	406,75	45,65	923,05	336,00	7,46

Неделя 1 День 3 (среда)

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	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса	табл.№4, №302	300	12,57	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	
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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	
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			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная	табл.№4, №302	300	9,37	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	
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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	
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			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая пшённая	табл.№4, №302	300	12,07	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	
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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	
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 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	PP	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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	порционно	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	порционно	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
Итого за завтрак		550	15,01	5,31	101,72	487,33	0,16	0,30	0,47	1,69	22,50	222,85	406,75	45,65	923,05	336,00	7,46

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	PP	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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	порционно	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	порционно	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
Итого за завтрак		550	14,31	4,81	96,52	459,33	0,16	0,30	0,36	1,69	22,50	222,85	406,75	45,65	923,05	336,00	7,46

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшённая	табл.№4, №302	300	12,07	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
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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
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 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																	
Каша молочная вязкая кукурузная	табл.№4, №302	300	9,37	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
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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
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 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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																	
Каша молочная вязкая из геркулеса	табл.№4, №302	300	12,57	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
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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
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

Среднее значение за период:		550,00	14,97	6,17	100,82	491,73	0,16	0,28	32,08	1,59	24,96	225,47	375,59	81,03	909,49	412,14	6,38
-----------------------------	--	--------	-------	------	--------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева