

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"



О.А. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Б.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

**( 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

#### ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

(2 вариант)

#### Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл. №4, №302	205	10,00	12,40	42,60	303,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
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
Хлеб ржаной	порционно	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	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>18,92</b>	<b>18,49</b>	<b>80,95</b>	<b>548,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>57,65</b>	<b>1,57</b>	<b>86,70</b>	<b>411,60</b>	<b>422,07</b>	<b>62,50</b>	<b>873,50</b>	<b>534,30</b>	<b>5,67</b>

#### Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога (со стужённым 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 сливочным	табл. №4, №302	201	7,91	13,08	38,52	214,84	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18
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	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	0,39	0,10	7,07	26,80	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>556</b>	<b>27,61</b>	<b>24,93</b>	<b>96,14</b>	<b>627,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,88</b>	<b>1,83</b>	<b>78,00</b>	<b>335,98</b>	<b>472,00</b>	<b>86,61</b>	<b>795,90</b>	<b>449,95</b>	<b>4,88</b>

**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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
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	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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>28,87</b>	<b>18,43</b>	<b>102,29</b>	<b>724,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,83</b>	<b>2,35</b>	<b>43,00</b>	<b>82,59</b>	<b>202,40</b>	<b>48,10</b>	<b>462,30</b>	<b>262,15</b>	<b>3,46</b>

**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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	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	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, натурал. в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>19,59</b>	<b>18,31</b>	<b>93,36</b>	<b>610,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>6,63</b>	<b>4,66</b>	<b>48,30</b>	<b>105,43</b>	<b>288,25</b>	<b>79,67</b>	<b>401,25</b>	<b>706,90</b>	<b>4,57</b>

**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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с поджаривкой (Помидор свежий порционно)	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Хлеб пшеничный	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Чай с сахаром	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
Фрукт (яблоко) свежий	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
	порционно	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>15,17</b>	<b>17,40</b>	<b>80,24</b>	<b>682,95</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>22,49</b>	<b>1,01</b>	<b>26,60</b>	<b>73,95</b>	<b>77,85</b>	<b>36,80</b>	<b>296,45</b>	<b>572,25</b>	<b>6,10</b>

### Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл. №4, №302	201	7,92	5,54	38,54	228,02	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18
Кеке "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	43,13	165,75	0,05	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53	
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
Чай с лимоном, с сахаром	№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	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>671</b>	<b>19,68</b>	<b>18,50</b>	<b>130,23</b>	<b>590,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>15,55</b>	<b>1,71</b>	<b>28,11</b>	<b>225,85</b>	<b>350,10</b>	<b>80,10</b>	<b>630,25</b>	<b>751,45</b>	<b>7,97</b>

### Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционно	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	
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>22,17</b>	<b>21,05</b>	<b>76,92</b>	<b>539,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>9,31</b>	<b>132,96</b>	<b>99,80</b>	<b>304,45</b>	<b>411,02</b>	<b>87,66</b>	<b>923,65</b>	<b>1247,85</b>	<b>5,04</b>

### Неделя 2 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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Плов из птицы(бедро) с подгарнировкой	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78
(Огурец свежий порционно)	ст 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39	
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Чай с лимоном, с сахаром	№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	
Батончик Виталд "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,10</b>	<b>24,98</b>	<b>106,84</b>	<b>716,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,82</b>	<b>9,76</b>	<b>87,00</b>	<b>54,56</b>	<b>325,35</b>	<b>48,54</b>	<b>607,75</b>	<b>539,65</b>	<b>3,43</b>

**Неделя 2 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	
<b>завтрак</b>																		
Макаронные изделия отварные	№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	
Курица запечённая	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	
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	
Хлеб ржаной	порционно	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	0,39	0,10	7,07	26,80	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	40	4,29	2,20	28,48	151,52	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>39,69</b>	<b>33,24</b>	<b>95,55</b>	<b>840,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>2,55</b>	<b>13,10</b>	<b>128,00</b>	<b>100,90</b>	<b>375,10</b>	<b>67,40</b>	<b>774,10</b>	<b>424,60</b>	<b>5,22</b>	

**Неделя 2 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	
<b>завтрак</b>																		
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец 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	
Гуляш из курицы (филе)	порционно	15	0,08	0,01	0,17	1,00	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14	
Масло (порциями)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32	
Хлеб пшеничный	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	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	
Чай с сахаром	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	
	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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>555</b>	<b>34,93</b>	<b>19,87</b>	<b>85,02</b>	<b>635,79</b>	<b>0,29</b>	<b>17,06</b>	<b>3,05</b>	<b>4,01</b>	<b>81,50</b>	<b>65,86</b>	<b>316,00</b>	<b>193,89</b>	<b>309,40</b>	<b>265,75</b>	<b>6,20</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>609</b>	<b>24,87</b>	<b>21,52</b>	<b>94,75</b>	<b>651,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,94</b>	<b>12,28</b>	<b>17,30</b>	<b>70,70</b>	<b>176,12</b>	<b>324,01</b>	<b>79,13</b>	<b>607,46</b>	<b>575,49</b>	<b>5,25</b>
------------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева