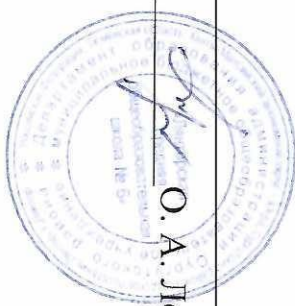


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



  
О. А. Деншина

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  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

**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. Нижнесортывмский: столовая СОШ

**ЗИМНИЙ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

(2 вариант)

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55		
		15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09		
		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		
		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>466</b>	<b>28,10</b>	<b>22,25</b>	<b>79,51</b>	<b>619,45</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>1,65</b>	<b>0,54</b>	<b>39,00</b>	<b>204,30</b>	<b>145,65</b>	<b>46,88</b>	<b>429,95</b>	<b>126,90</b>	<b>3,70</b>		

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
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		
		201	7,91	3,08	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		
		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		
		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>14,93</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, л	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>завтрак</b>																				
Макаронные изделия отварные с подгариновойкой (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			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	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			
Хлеб пшеничный	№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			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	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			
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			
Имунтеге с витаминами D3, B6 + лактобактерии	№ 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	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, л	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>завтрак</b>																				
Рис припущенный с маслом сливочным подгариновойкой (Огурец соевый 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			
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	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			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>23,85</b>	<b>14,16</b>	<b>89,72</b>	<b>546,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>6,15</b>	<b>1,56</b>	<b>117,16</b>	<b>65,91</b>	<b>130,45</b>	<b>55,54</b>	<b>329,95</b>	<b>203,52</b>	<b>5,12</b>			

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
<b>завтрак</b>																				
Вареники отварные с овощным (картофель, с маслом сливочным с подгариновойкой (Ломтик 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			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>завтрак</b>	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55		
			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
			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
			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	0,18	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>476</b>	<b>24,41</b>	<b>18,25</b>	<b>75,63</b>	<b>553,71</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>7,91</b>	<b>0,54</b>	<b>28,10</b>	<b>57,80</b>	<b>64,40</b>	<b>44,88</b>	<b>233,70</b>	<b>171,75</b>	<b>3,77</b>		

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>завтрак</b>	№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	0,00	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	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			
<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			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>завтрак</b>	№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			
			Плов из пшеницы (бездр) с поджаренной (Огурец свежий порционно)	стр 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	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	0,00	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	0,00	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	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90			
Батончик Виталал "Т"овый 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	0,00			
Имунетте с витаминами Д3, В6 + 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>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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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									
Курочка запеченная	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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe									
<b>завтрак</b>																										
Гречка раскатанная с маслом сливочным с поджаренной (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	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>									

Среднее значение за период:																										
Среднее значение за период:		555,80	26,69	20,46	88,79	648,60	0,18	1,90	5,86	16,77	72,82	134,63	252,02	71,63	516,32	426,44	4,69									

Технолог:



В. А. Лебедева