

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е. 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 № 6"

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. Нижнесортлынский: столовая СОШ  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-г.**

(2 вариант)

### Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
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	порционн	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	порционн	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	порционн	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,09	0,05	0,03	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>0,88</b>	<b>1,83</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, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Затеканка из творога (со ступенным 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 сливочн 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	порционн	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	порционн	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 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник эпелтур 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			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным табл. №4, №302 Кеке "Творожный" Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Фрукт (яблоко) свежий	№794	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		
		75	6,90	12,15	43,13	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53		
		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		
		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		
		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		
порционно	№684,686	150	1,20	0,29	11,28	57,00	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>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 эпелтур 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			
Пюре картофельное Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	№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		
		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		
		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		
		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		
		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		
порционно	№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 эпелтур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Плов из птицы (бедро) с поджаренной (Огурец свежий порционно) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Батончик Виталд "Т" овсяный завтрак овсянка с фруктами" Дамулет с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	№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			
		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		
		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		
		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		
		порционно	№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		
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				
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	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 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	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b>																								
Трещка расщипанная с маслом сливочным с подфарнировкой (Огурец соленный порционно)	табл.№4, №297 порционно	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)	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							
Место (порциями)	№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							
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							
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							
<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:	609	24,87	21,52	94,75	651,60	0,22	1,94	12,28	17,30	70,70	176,12	324,01	79,13	607,46	575,49	5,25
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:



В. А. Лебедева