

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Мурманского Территориального
Потребительского Общества



Т. 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 № 6"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ
 ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИИ)**

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
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.
 (2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	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			
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			
			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		
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 рецептов 2004г.	Выход,	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			
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			
			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		
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			

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг						
завтрак				Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
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						

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг						
завтрак				Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
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						

Наименование блюда		Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг										Минеральный вещества, мг						
завтрак				Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Каша молочная вязкая пшеничная		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 рецептов 2004г.	Выход,	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	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																
																		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
																		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 рецептов 2004г.	Выход,	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 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																
																		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
																		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 рецептов 2004г.	Выход,	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	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																
																		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
																		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																

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	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				

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	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