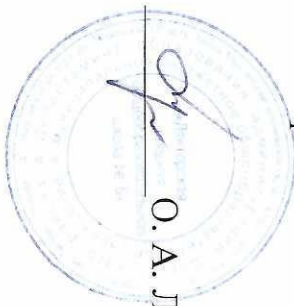


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Ленкина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Судянского Территориального
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТОЙ)

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортлынский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мкг							Минеральный вещества,мг						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
Обед																			
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№637	60	0,72	5,94	5,28	0,00	0,00	25,50	0,30	71,40	28,20	18,90	10,50	64,02	105,00				
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80				2,75
Макаронные изделия отварные	№632,516	180	6,60	4,70	40,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40				0,54
Биточек "Особый"	ТТК №90	90	17,10	9,81	10,62	0,04	0,15	2,05	2,52	19,80	34,43	225,00	49,27	77,85	352,80				1,98
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,13	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	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50				1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20				0,30
Итого за обед		845	35,77	25,30	133,63	0,19	0,39	31,30	5,20	164,95	171,33	485,55	185,77	888,22	1147,25				7,73

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мкг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	60	1,02	8,88	6,36	109,20	0,00	0,00	11,32	0,30	77,50	0,60	18,48	0,02	66,18	117,00				0,50
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	210	1,60	4,80	9,90	89,00	0,02	0,06	4,40	0,44	48,00	40,40	48,60	26,20	162,40	258,60				1,12
Пюрека расщипчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	150	8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00				2,34
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00				1,62
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
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20				0,30	
Итого за обед		785	26,87	30,05	118,61	832,13	0,23	14,18	17,00	135,17	163,50	102,85	475,23	151,33	819,03	793,85				7,44

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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											
Обед																												
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45											
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50											
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78											
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44											
Багет "На заровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17											
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30											
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05											
Итого за обед		830	33,86	48,25	204,59	1153,90	0,25	0,22	17,97	12,30	217,55	90,96	415,58	126,72	866,78	747,90	5,69											

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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													
Обед																														
Огулец соевый порционно		60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54													
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75													
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,50	3,92	33,33	194,17	0,00	0,10	0,00	0,60	25,00	36,50	46,00	12,00	173,00	7,00	0,45													
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	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													
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													
Компот "Клубничка" (из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,76	9,20	21,50	7,20	64,40	0,59													
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40													
Итого за обед		825	23,75	15,09	115,70	721,27	0,20	0,32	19,71	4,24	86,25	151,30	351,80	161,60	767,60	970,90	6,71													

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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			
Обед																				
Салат из моркови с чесноком с маслом растительн	с.р 2001г.№9	60	0,90	12,60	4,56	115,20	0,00	0,00	2,64	28,98	193,32	26,94	28,98	20,04	11,10	105,60	0,64			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40			
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	155	15,91	15,50	30,66	338,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75			
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			
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60			
Итого за обед		730	22,94	34,26	99,62	723,91	0,12	0,12	10,48	30,05	253,32	116,51	151,38	84,65	522,80	585,05	5,70			

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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				
Обед																					
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50				
Щи из свежей капусты с картофелем	№124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62				
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20				
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17				
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	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98				
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30				
Итого за обед		810	23,98	21,86	103,88	679,07	0,15	0,33	22,73	47,00	151,88	165,63	195,84	183,60	774,69	1540,40	5,05				

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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	
Обед																		
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28	
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,01	0,02	0,00	0,80	25,00	14,00	51,00	11,00	35,00	30,00	0,80	
Выточка или котлеты из мяса говядины(с соусом)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62	
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	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
Итого за обед		810	19,45	27,33	123,76	792,50	0,17	0,24	16,12	5,84	141,80	102,43	292,93	85,27	709,73	863,20	5,71	


Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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	
Обед																		
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	60	0,72	5,94	5,28	76,80	0,00	0,00	25,50	0,30	71,40	28,20	18,90	10,50	64,02	105,00	0,60	
Суп картофельный с крупой	№138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85	
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20	
Суфле из печени (с маслом сливочным)	№321 Сб.р. 2011	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85	
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	
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40	
Итого за обед		830	31,23	24,54	137,11	892,70	0,14	0,22	47,62	3,07	116,40	157,49	218,00	96,17	814,82	1142,30	9,20	

Среднее значение за период:

804,50	26,68	28,00	123,24	820,24	0,18	1,65	21,55	29,50	157,98	129,68	311,68	133,24	741,88	1002,16	6,18
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева