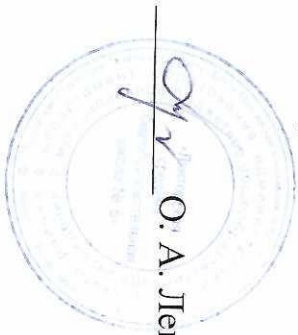


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Комитета Территориального
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЫРГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортывьинский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	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					
завтрак			табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60			
			№97	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			
			№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			
			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			
			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			
			№ 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			
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15					
Итого за завтрак		625	15,02	18,41	90,04	568,80	0,26	0,33	57,57	1,61	123,70	364,80	400,15	59,15	855,85	505,45	5,72					
Обед				№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83		
				№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		
				№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		
				ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20		
				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		
				порционно	35	2,68	0,35	17,85	85,58	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37		
				ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00		
				Кисель "Витошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1, ниацин, фолиевая кислота,пантотеновая кислота,биотин)																		
				Кондитерское изделие																		
				порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03	
Итого за обед		935	40,09	44,43	159,63	1063,18	0,54	0,76	45,00	8,76	349,92	148,30	550,85	184,47	996,80	1308,35	8,16					
Итого за день		1560	55,11	62,84	249,67	1631,98	0,80	1,09	102,57	10,37	473,62	513,10	951,00	243,62	1852,65	1813,80	13,88					

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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							
Завтрак Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно) Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром Имунеге с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	№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	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14							
	№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							
	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							
	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							
	№ 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							
	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							
Итого за завтрак		640	20,60	14,74	101,87	570,25	0,13	0,25	2,00	2,69	43,50	95,38	212,30	58,24	613,80	264,40	4,30							
Обед Огурец соевый порционно Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток яблочный Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат в индивидуальной упаковке		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90							
	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62							
	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44							
	№485	100	6,26	6,21	4,85	168,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98							
	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							
	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							
	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79							
	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80							
	Итого за обед		1100	18,24	17,99	113,69	771,35	0,25	0,36	32,90	4,04	148,00	243,54	383,90	125,05	835,20	1862,30	7,03						
Итого за день		1740	38,84	32,73	215,56	1341,60	0,38	0,60	34,90	6,73	191,50	338,92	596,20	183,29	1449,00	2126,70	11,33							

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
завтрак	Гречка, рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец соевый 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 курятины (фиге)	ТТК № 51	15	0,12	0,02	0,26	1,80	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
	Сыр (порциями)	№97	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
	Хлеб пшеничный	№97	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
	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	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
Чай с сахаром	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	
Итого за завтрак		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	
Обед																		
Итого за завтрак		560	44,45	16,05	92,10	637,56	0,35	17,11	3,14	4,05	70,50	212,02	400,35	223,44	457,55	288,45	6,70	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
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	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55	
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	
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 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		835	29,22	27,11	115,23	771,13	0,20	0,18	18,18	1,39	70,00	122,77	178,80	86,79	600,10	642,00	6,06	
Итого за день		1395	73,67	43,16	207,33	1408,69	0,55	17,29	21,32	5,44	140,50	334,79	579,15	310,23	1057,65	930,45	12,76	

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						
завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным Плов из птицы(белор) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Кондитерское изделие (печенье) Имунеле с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	№637	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00						
		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						
		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						
		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						
		40	3,01	7,60	57,73	184,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,00	0,00	0,04						
		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						
		Итого за завтрак	695	28,30	43,39	153,34	922,03	0,18	0,14	43,35	10,13	204,00	99,41	363,40	64,59	656,60	658,15	3,93					
		Обед Винегрет овощной (с маслом растительным) Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Котлеты рыбные лобительские Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (яблоко) свежий	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83				
				260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62				
180	4,10			5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44						
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						
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	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						
180	0,72			0,72	16,20	84,60	0,06	0,04	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96						
Итого за обед	1070			25,28	26,82	117,30	822,48	0,24	0,39	45,69	4,38	163,53	209,02	294,15	261,60	875,25	2277,20	9,58					
Итого за день	1765			53,58	70,21	270,64	1744,51	0,42	0,53	89,04	14,51	367,53	308,43	657,55	326,19	1531,85	2935,35	13,51					

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,ккал	Витаминь, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Поре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Курица запечёная	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	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 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	
Кондитерское изделие (вафля)	порционно	25	1,25	7,50	15,50	135,00	0,04	0,02	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40	
Итого за завтрак		560	35,08	39,44	83,70	803,43	0,27	0,38	10,20	13,51	132,80	114,05	437,50	92,45	821,40	1332,05	6,29	
Обед																		
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75	
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 прилушенный с маслом сливочным	№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	
Тертели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78	
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	
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50	
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, паст в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
Итого за обед		1075	21,01	40,54	152,82	1089,05	0,26	0,34	29,85	8,49	195,00	202,44	407,35	143,94	755,55	1852,75	11,25	
Итого за день																		
		1635	56,09	79,98	236,52	1892,48	0,53	0,71	40,05	22,00	327,80	316,49	844,85	236,39	1576,95	3184,80	17,54	

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витаминны, мг											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Завтрак																		
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	
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	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	
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	
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	
Итого за завтрак		690	21,17	16,21	105,44	609,10	0,16	0,27	17,31	132,69	43,00	121,60	267,85	69,81	738,15	757,70	7,74	
Обед																		
Салат из белокочанной капусты с морковью	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00	
с маслом растительным	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67	
Рассольник ленинградский со сметаной	№436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78	
Жаркое по-домашнему	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 пшеничный	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	
Хлеб ржаной	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью нат	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03	
Кондитерское изделие																		
Итого за обед		840	29,06	46,31	128,38	883,10	0,21	0,23	57,28	5,06	164,00	150,27	368,80	112,10	675,45	1992,30	5,54	
Итого за день		1530	50,23	62,52	233,82	1492,20	0,37	0,50	74,59	137,75	207,00	271,87	636,65	181,91	1413,60	2750,00	13,28	
Среднее значение за период:		1584,50	54,52	57,87	238,82	1604,18	0,55	4,01	58,34	37,65	266,93	369,22	748,18	240,62	1444,54	2183,90	14,16	

Технолог:



В. А. Лебедева