

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
2023 год  
( 2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: весенний

(2 вариант)

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00	0,07	0,21	2,23	0,98	42,47	79,37	287,60	18,72	528,10	191,10	0,45	
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08	0,04	0,04	0,19	0,04	31,20	120,00	65,28	5,64	120,00	13,92	0,07	
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10	0,05	0,02	0,00	0,43	0,00	9,60	31,20	6,72	239,52	44,64	0,53	
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>19,81</b>	<b>12,50</b>	<b>115,94</b>	<b>628,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>2,45</b>	<b>1,81</b>	<b>73,67</b>	<b>237,07</b>	<b>455,58</b>	<b>56,28</b>	<b>1134,32</b>	<b>372,66</b>	<b>3,41</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42	
Кондитерское изделие (сушки)		50	5,35	0,60	35,60	170,00	0,08	0,02	0,00	1,50	0,00	12,00	45,00	9,00	305,00	65,00	0,80	
Хлеб пшеничный		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		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37	
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>550</b>	<b>18,36</b>	<b>8,64</b>	<b>127,46</b>	<b>633,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>2,16</b>	<b>3,08</b>	<b>42,50</b>	<b>110,42</b>	<b>415,70</b>	<b>52,80</b>	<b>1195,90</b>	<b>394,75</b>	<b>3,72</b>	

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00	0,08	0,21	2,60	0,82	41,40	75,51	333,20	42,21	551,00	358,80	1,00	
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08	
Хлеб пшеничный		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		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>16,44</b>	<b>11,14</b>	<b>114,66</b>	<b>595,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>3,11</b>	<b>1,58</b>	<b>41,40</b>	<b>114,01</b>	<b>434,30</b>	<b>74,81</b>	<b>997,70</b>	<b>549,40</b>	<b>3,88</b>	

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00	0,06	0,21	2,24	0,98	42,50	85,35	288,00	27,56	201,40	191,10	0,72	
Масло (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		50	3,60	0,51	25,23	121,08	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55	
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>17,80</b>	<b>16,11</b>	<b>120,07</b>	<b>671,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,27</b>	<b>1,80</b>	<b>92,50</b>	<b>125,65</b>	<b>393,90</b>	<b>60,06</b>	<b>705,00</b>	<b>362,90</b>	<b>3,65</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00	0,04	0,17	2,33	0,60	41,70	67,14	164,20	27,36	535,40	197,30	0,60	
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08	0,04	0,04	0,19	0,04	31,20	120,00	65,28	5,64	120,00	13,92	0,07	
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10	0,05	0,02	0,00	0,43	0,00	9,60	31,20	6,72	239,52	44,64	0,53	
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>17,71</b>	<b>12,50</b>	<b>107,44</b>	<b>586,38</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>2,55</b>	<b>1,43</b>	<b>72,90</b>	<b>224,84</b>	<b>332,18</b>	<b>64,92</b>	<b>1141,62</b>	<b>378,86</b>	<b>3,56</b>	

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив	табл№4,№302	250	7,70	7,40	59,20	337,00	0,02	0,16	2,04	0,65	31,05	59,97	141,40	24,50	422,70	212,90	0,43
Масло (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		50	3,60	0,51	25,23	121,08	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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>550</b>	<b>14,60</b>	<b>15,61</b>	<b>118,57</b>	<b>648,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>2,07</b>	<b>1,47</b>	<b>81,05</b>	<b>100,27</b>	<b>247,30</b>	<b>57,00</b>	<b>926,30</b>	<b>384,70</b>	<b>3,36</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливо	табл№4,№302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42
Масло (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		50	3,60	0,51	25,23	121,08	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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>550</b>	<b>16,10</b>	<b>15,71</b>	<b>112,67</b>	<b>629,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>2,16</b>	<b>1,80</b>	<b>92,50</b>	<b>106,37</b>	<b>393,50</b>	<b>49,25</b>	<b>1028,60</b>	<b>362,90</b>	<b>3,35</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл№4,№302	250	10,50	8,40	57,90	350,00	0,07	0,21	2,23	0,98	42,47	79,37	287,60	18,72	528,10	191,10	0,45
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08	0,04	0,04	0,19	0,04	31,20	120,00	65,28	5,64	120,00	13,92	0,07
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10	0,05	0,02	0,00	0,43	0,00	9,60	31,20	6,72	239,52	44,64	0,53
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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>550</b>	<b>19,81</b>	<b>12,50</b>	<b>115,94</b>	<b>628,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>2,45</b>	<b>1,81</b>	<b>73,67</b>	<b>237,07</b>	<b>455,58</b>	<b>56,28</b>	<b>1134,32</b>	<b>372,66</b>	<b>3,41</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливоч	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00	0,04	0,17	2,33	0,60	41,70	67,14	164,20	27,36	535,40	197,30	0,60	
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64	
Хлеб пшеничный		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		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 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>550</b>	<b>17,27</b>	<b>9,52</b>	<b>121,54</b>	<b>614,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>2,36</b>	<b>2,36</b>	<b>41,70</b>	<b>107,34</b>	<b>275,40</b>	<b>59,26</b>	<b>1114,80</b>	<b>375,70</b>	<b>3,54</b>	

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливоч	табл №4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00	0,02	0,16	2,04	0,65	31,05	59,97	141,40	24,50	422,70	212,90	0,43	
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08	0,04	0,04	0,19	0,04	31,20	120,00	65,28	5,64	120,00	13,92	0,07	
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10	0,05	0,02	0,00	0,43	0,00	9,60	31,20	6,72	239,52	44,64	0,53	
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>17,01</b>	<b>11,50</b>	<b>117,24</b>	<b>615,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>2,26</b>	<b>1,48</b>	<b>62,25</b>	<b>217,67</b>	<b>309,38</b>	<b>62,06</b>	<b>1028,92</b>	<b>394,46</b>	<b>3,39</b>	

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл №4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00	0,06	0,21	2,24	0,98	42,50	85,35	288,00	27,56	201,40	191,10	0,72	
Масло (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		50	3,60	0,51	25,23	121,08	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55	
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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>550</b>	<b>17,80</b>	<b>16,11</b>	<b>120,07</b>	<b>671,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,27</b>	<b>1,80</b>	<b>92,50</b>	<b>125,65</b>	<b>393,90</b>	<b>60,06</b>	<b>705,00</b>	<b>362,90</b>	<b>3,65</b>	

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом слив	табл№4,№302	250	10,30	10,30	46,70	322,00	0,08	0,21	2,60	0,82	41,40	75,51	333,20	42,21	551,00	358,80	1,00
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08
Хлеб пшеничный		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		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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>550</b>	<b>16,44</b>	<b>11,14</b>	<b>114,66</b>	<b>595,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>3,11</b>	<b>1,58</b>	<b>41,40</b>	<b>114,01</b>	<b>434,30</b>	<b>74,81</b>	<b>997,70</b>	<b>549,40</b>	<b>3,88</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>550,00</b>	<b>17,43</b>	<b>12,75</b>	<b>117,19</b>	<b>626,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>2,44</b>	<b>1,83</b>	<b>67,34</b>	<b>151,70</b>	<b>378,42</b>	<b>60,63</b>	<b>1009,18</b>	<b>405,11</b>	<b>3,57</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева