

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"



О.Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ПЯТИ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ПРИНАДЛЕЖАЩИХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2023 год
(2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

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

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

ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: осенне-зимний

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл№4,№302	205	7,00	6,40	42,60	263,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Батон нарезной		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (мандарин) свежий		160	1,28	0,32	12,00	60,80
Итого за завтрак		690	21,66	15,52	103,42	623,01
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60
Итого за обед		955	37,20	49,21	151,12	1058,35
Итого за день		1645	58,86	64,73	254,54	1681,36

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Батон нарезной		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20
Итого за завтрак		550	25,02	15,28	97,94	575,95
Обед						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный		45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		1115	23,72	17,27	151,13	821,57
Итого за день		1665	48,74	32,55	249,07	1397,52

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за завтрак		680	20,84	23,63	161,38	927,52
Обед						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
Итого за обед		920	36,37	36,98	125,80	992,48
Итого за день		1600	57,21	60,61	287,18	1920,00

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20
Масло (порциями)	№96	13	0,08	9,44	0,10	85,66
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60
Итого за завтрак		583	23,57	34,27	107,88	658,71
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.п. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	1,36	0,33	12,78	64,60
Итого за обед		1040	33,49	13,03	110,68	697,50
Итого за день		1623	57,06	47,30	218,56	1356,21

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,50	0,10	1,50	8,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50
Итого за завтрак		740	19,84	17,14	103,06	629,78
Обед						
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00
Плов из птицы	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
Итого за обед		930	26,10	47,72	114,56	952,10
Итого за день		1670	45,94	64,86	217,62	1581,88

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		570	34,26	29,08	80,16	687,15
Обед						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)		28	1,10	5,10	35,00	124,60
Итого за обед		908	35,76	48,30	169,80	1148,48
Итого за день		1478	70,02	77,38	249,96	1835,63

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		170	0,68	0,68	15,30	79,90
Итого за завтрак		550	24,36	15,22	93,96	557,15
Обед						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Школьник" с соусом томатным основным	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,69
Итого за обед		950	27,01	31,24	152,51	857,39
Итого за день		1500	51,37	46,46	246,47	1414,54

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		565	27,78	32,24	91,03	741,73
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Итого за обед		895	30,37	26,66	108,30	732,18
Итого за день		1460	58,15	58,90	199,33	1473,91

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00
Плов из птицы	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Кондитерское изделие (печенье)		28	1,10	5,10	35,00	124,60
Итого за завтрак		588	24,14	49,00	124,40	867,60
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот "Клубничка" (из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		1020	29,31	36,85	137,65	1019,33
Итого за день		1608	53,45	85,85	262,05	1886,93

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	40	0,44	0,08	1,48	10,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Батон нарезной		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Итого за завтрак		575	34,27	32,02	69,68	678,43
Обед						
Салат "Полоньский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
Итого за обед		1060	24,20	32,16	137,94	952,48
Итого за день		1635	58,47	64,18	207,62	1630,91

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за завтрак		725	29,66	16,49	120,51	729,05
Обед						
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	№ 388	100	12,56	3,00	8,90	106,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00
Итого за обед		1040	26,42	35,60	122,85	889,88
Итого за день		1765	56,08	52,09	243,36	1618,93

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Лапшевник с творогом (со сгущённым молоком)	№132 С.р.2001г.	220	20,29	13,06	55,81	380,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40
Итого за завтрак		583	33,91	28,67	156,63	838,28
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		890	30,60	25,35	120,05	796,40
Итого за день		1473	64,51	54,02	276,68	1634,68

Среднее значение за период:		1593,50	56,66	59,08	242,70	1619,38
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Технолог:



В. А. Лебедева