

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п. Нижнесортымский



Н.И Вергун

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**примерное меню
горячих обедов для категории учащихся 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
2023 год (сезон: осенне - зимний)
(2 вариант)**

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

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

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	
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	78,00
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
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 из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00
Итого за обед		945	38,04	41,15	174,66	1039,80

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
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	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50
Итого за обед		910	22,70	16,79	100,17	677,30

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Пирожочка 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
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,55
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	40	4,29	0,48	28,48	136,00
Итого за обед		935	34,34	29,53	166,33	1070,90

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008	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		45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной порционно		45	3,30	0,43	21,97	105,32
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Итого за обед		920	34,80	13,12	117,24	728,01

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00
Хлеб пшеничный порционно		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной порционно		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Кондитерское изделие порционно		30	1,71	9,18	18,00	19,60
Итого за обед		855	32,77	42,78	129,90	896,48

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
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 порционно		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной порционно		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		880	35,06	42,90	129,70	993,88

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00
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 порционно		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной порционно		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (вафля) порционно		40	2,00	12,00	24,80	216,00
Итого за обед		950	26,94	43,76	161,31	1145,25

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
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
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	40	3,01	7,60	57,73	184,00
Итого за обед		925	21,00	22,67	162,98	773,71

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп картофельный с крупой	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70
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 "Клубничка"(из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Итого за обед		820	31,95	34,35	131,45	977,30

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат "Полонынский"	№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	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	40	4,28	0,48	28,48	136,00
Итого за обед		910	27,03	31,82	145,22	979,90

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
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	порционно	45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной	порционно	45	3,30	0,43	21,97	105,32
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		930	28,04	35,68	130,80	925,01

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из моркови с чесноком с маслом растител	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		880	25,66	40,30	109,10	874,88

Среднее значение за период:		905,00	29,86	32,90	138,24	923,54
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева