

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 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
2023 год (сезон: осенне - зимний)
(2 вариант)

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
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	60	1,00	8,90	6,20	108,00
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	90	17,10	9,81	10,62	199,80
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 смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		845	31,71	29,16	120,47	872,43

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		60	0,48	0,06	1,02	7,20
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,55
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50
Итого за обед		825	20,97	15,70	90,69	622,60

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	ТТК№3	60	0,84	5,34	5,52	73,20
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	150	8,48	5,88	36,94	238,00
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
Итого за обед		825	27,77	24,27	126,81	838,10

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	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	150	2,83	2,08	14,42	87,50
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	90	16,29	6,30	4,77	143,10
Хлеб пшеничный порционно		35	2,45	0,35	17,15	82,55
Хлеб ржаной порционно		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Итого за обед		815	30,37	11,73	101,08	632,90

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00
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		30	2,10	0,30	14,70	70,50
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 (печенье) порционно		25	1,88	4,75	36,08	115,00
Итого за обед		820	33,18	50,05	151,58	1111,85

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	60	0,72	5,94	5,28	76,80
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	150	5,50	3,92	33,33	194,17
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		35	2,670,35	0,35	17,85	85,58
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		845	21,06	27,07	128,87	851,45

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	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Пюре картофельное	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00
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	35	2,670,35	0,35	17,85	85,58
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Итого за обед		835	16,16	14,33	112,96	618,06

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	60	1,50	6,00	5,40	81,00
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	155	15,91	15,50	30,66	338,00
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 "Клубничка"(из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Кондитерское изделие (вафля)	порционно	25	1,25	7,50	15,50	135,00
Итого за обед		730	26,39	32,40	122,56	896,90

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат "Полоньский"	№24	60	0,95	6,07	3,19	70,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	150	3,60	5,30	36,28	211,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
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 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		855	27,75	27,80	150,10	962,63

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	30	2,10	0,30	14,70	70,50
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		895	25,57	35,35	114,05	844,63

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	60	0,65	0,12	2,23	15,00
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 мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00
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
Итого за обед		840,00	24,81	20,32	103,73	697,88

Среднее значение за период:		834,17	26,73	27,59	121,05	828,61
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева