

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский



Н.И.Вергун

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**примерное меню  
горячих завтраков для категории учащихся 7-11 лет  
в общеобразовательных учреждениях  
2023 год (сезон: осенне - зимний)  
(2 вариант)**

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ 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	
<b>завтрак</b>						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	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	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	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	порционно	160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>21,66</b>	<b>15,52</b>	<b>103,42</b>	<b>623,01</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Батон нарезной	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,02</b>	<b>15,28</b>	<b>97,94</b>	<b>575,95</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>20,84</b>	<b>23,63</b>	<b>161,38</b>	<b>927,52</b>

### Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>23,57</b>	<b>34,27</b>	<b>107,88</b>	<b>658,71</b>

### Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	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
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>19,90</b>	<b>17,15</b>	<b>103,25</b>	<b>630,98</b>

### Неделя 1 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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)	порционно	20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>34,26</b>	<b>29,08</b>	<b>80,16</b>	<b>687,15</b>

### Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0,68	0,68	15,30	79,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,36</b>	<b>15,22</b>	<b>93,96</b>	<b>557,15</b>

### Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>27,78</b>	<b>32,24</b>	<b>91,03</b>	<b>741,73</b>

### Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	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)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>588</b>	<b>24,14</b>	<b>49,00</b>	<b>124,40</b>	<b>867,60</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	ГТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>34,21</b>	<b>32,01</b>	<b>69,49</b>	<b>677,23</b>

### Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ГТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>30,39</b>	<b>16,59</b>	<b>125,51</b>	<b>753,03</b>

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
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	порционно	50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной	порционно	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)	порционно	33	1,98	10,56	41,25	156,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>33,91</b>	<b>28,67</b>	<b>156,63</b>	<b>838,28</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>617,42</b>	<b>26,67</b>	<b>25,72</b>	<b>109,59</b>	<b>711,53</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева