

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п. Нижнесортымский



Н.И Вергун

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

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

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

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 7-11 ЛЕТ  
 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	
<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		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>
<b>Обед</b>						
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	45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной	порционно	45	3,30	0,43	21,97	105,32
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
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>37,82</b>	<b>49,29</b>	<b>155,34</b>	<b>1078,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>59,48</b>	<b>64,81</b>	<b>258,76</b>	<b>1701,57</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	порционно	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>
<b>Обед</b>						
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	45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной	порционно	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1115</b>	<b>23,72</b>	<b>17,27</b>	<b>151,13</b>	<b>821,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>48,74</b>	<b>32,55</b>	<b>249,07</b>	<b>1397,52</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 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>
<b>Обед</b>						
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	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>36,37</b>	<b>36,98</b>	<b>125,80</b>	<b>992,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>57,21</b>	<b>60,61</b>	<b>287,18</b>	<b>1920,00</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>
<b>Обед</b>						
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, запеченный с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	1,36	0,33	12,78	64,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>34,08</b>	<b>13,17</b>	<b>115,82</b>	<b>724,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1643</b>	<b>57,65</b>	<b>47,44</b>	<b>223,70</b>	<b>1383,16</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 сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>19,84</b>	<b>17,14</b>	<b>103,06</b>	<b>629,78</b>
<b>Обед</b>						
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	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
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>32,03</b>	<b>53,82</b>	<b>122,66</b>	<b>1105,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>51,87</b>	<b>70,96</b>	<b>225,72</b>	<b>1734,86</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>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001)	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
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за обед</b>		<b>908</b>	<b>35,76</b>	<b>48,30</b>	<b>169,80</b>	<b>1148,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>70,02</b>	<b>77,38</b>	<b>249,96</b>	<b>1835,63</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>
<b>Обед</b>						
Огурец солёный порционно	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	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	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	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,69
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>27,01</b>	<b>31,24</b>	<b>152,51</b>	<b>857,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>51,37</b>	<b>46,46</b>	<b>246,47</b>	<b>1414,54</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>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>30,37</b>	<b>26,66</b>	<b>108,30</b>	<b>732,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>58,15</b>	<b>58,90</b>	<b>199,33</b>	<b>1473,91</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>
<b>Обед</b>						
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	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>29,31</b>	<b>36,85</b>	<b>137,65</b>	<b>1019,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1608</b>	<b>53,45</b>	<b>85,85</b>	<b>262,05</b>	<b>1886,93</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 запечённая	ТТК № 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>
<b>Обед</b>						
Салат "Полонинский"	№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	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>24,20</b>	<b>32,16</b>	<b>137,94</b>	<b>952,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>58,41</b>	<b>64,17</b>	<b>207,43</b>	<b>1629,71</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"	ТТК № 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>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с чесноком с маслом растител	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	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
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>26,42</b>	<b>35,60</b>	<b>122,85</b>	<b>889,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>56,81</b>	<b>52,19</b>	<b>248,36</b>	<b>1642,91</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>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
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 говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,60</b>	<b>25,35</b>	<b>120,05</b>	<b>796,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1473</b>	<b>64,51</b>	<b>54,02</b>	<b>276,68</b>	<b>1634,68</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1599,75</b>	<b>57,31</b>	<b>59,61</b>	<b>244,56</b>	<b>1637,95</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Технолог:



В. А. Лебедева