

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 12 лет и старше**  
**в общеобразовательных учреждениях**  
**2023 год (сезон: осенне - зимний)**  
**(1 вариант)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

Сезон: осенне- зимний

(1 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>						
Суп молочный с макаронными изделиями	№160	250	3,40	5,30	7,20	89,00
Джем фруктовый (порциями)	порционно	20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный	порционно	40	3,04	0,32	0,28	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>9,36</b>	<b>6,14</b>	<b>35,94</b>	<b>334,20</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>						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный	порционно	50	3,80	0,40	0,35	117,50
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,88</b>	<b>15,68</b>	<b>67,87</b>	<b>597,39</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>						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08
Хлеб пшеничный	порционно	48	3,65	0,38	0,34	112,80
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,81</b>	<b>11,47</b>	<b>73,68</b>	<b>584,88</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>						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	50	5,35	0,60	35,60	170,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,28	0,24	0,21	70,50
Хлеб ржаной	порционно	20	1,32	0,24	0,24	34,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,63</b>	<b>9,52</b>	<b>107,61</b>	<b>651,70</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>						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Джем фруктовый (порциями)	порционно	20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный	порционно	40	3,04	0,32	0,28	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,26</b>	<b>11,14</b>	<b>75,44</b>	<b>567,20</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>						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный	порционно	50	3,80	0,40	0,35	117,50
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,58</b>	<b>16,08</b>	<b>75,27</b>	<b>639,39</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>						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,17	0,00	39,08
Хлеб пшеничный	порционно	48	3,65	0,38	0,34	112,80
Хлеб ржаной	порционно	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,61</b>	<b>12,47</b>	<b>72,38</b>	<b>597,88</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>						
Каша жидкая молочная гречневая	ТТК №49	250	8,90	8,70	34,30	252,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	3,04	0,32	0,28	94,00
Хлеб ржаной	порционно	35	2,31	0,42	0,42	60,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>9,78</b>	<b>66,46</b>	<b>518,30</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>						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
Хлеб пшеничный	порционнo	50	3,80	0,40	0,35	117,50
Хлеб ржаной	порционнo	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,58</b>	<b>16,08</b>	<b>75,27</b>	<b>639,39</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>						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	48,98
Хлеб пшеничный	порционнo	45	3,42	0,36	0,32	105,75
Хлеб ржаной	порционнo	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,74</b>	<b>12,38</b>	<b>67,76</b>	<b>568,73</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>						
Суп молочный с макаронными изделиями	№160	250	3,40	5,30	7,20	89,00
Джем фруктовый (порциями)	порционнo	20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный	порционнo	40	3,04	0,32	0,28	94,00
Хлеб ржаной	порционнo	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>9,36</b>	<b>6,14</b>	<b>35,94</b>	<b>334,20</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>						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционнo	50	5,35	0,60	35,60	170,00
Хлеб пшеничный	порционнo	50	3,80	0,40	0,35	117,50
Хлеб ржаной	порционнo	40	2,64	0,48	0,48	69,60
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,27</b>	<b>11,82</b>	<b>96,79</b>	<b>705,50</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>553,33</b>	<b>16,68</b>	<b>11,56</b>	<b>70,87</b>	<b>561,56</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева