

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Н.И.Вергун

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Surgutского
Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

примерное меню

**горячих завтраков,обедов для категории учащихся 12лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
льготная категория
2023 год (сезон: осенне - зимний)
(1 вариант)**

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

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

ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

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	
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	№160	250	3,40	5,30	7,20	89,00
Десерт творожный	порционно	100	4,10	2,50	2,50	57,00
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	160	0,64	0,64	14,40	75,20
Итого за завтрак		770	12,72	9,08	67,76	391,45
Обед						
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00
Уха с крупой	№181	275	7,20	4,70	15,00	96,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
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 виноградный,вырабатываемый промышленн	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00
Итого за обед		930	31,40	19,31	141,25	862,88
Итого за день		1700	44,12	28,39	209,01	1254,33

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл.№4,№302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	26,30	307,00
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
Итого за завтрак		640	32,58	32,88	120,83	881,87
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
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Шницель рыбный натуральный с маслом сливоч	№391	105	15,20	13,10	9,80	218,00
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 апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	200	0,80	0,80	18,00	94,00
Итого за обед		1115	33,46	42,90	150,48	1108,80
Итого за день		1755	66,04	75,78	271,31	1990,67

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7,68	4,50	59,17	310,64
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	34,50	288,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Итого за завтрак		666	28,48	27,25	143,90	886,97
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Плов из птицы	№492	250	28,90	34,70	37,30	580,00
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 из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	140	1,12	0,28	10,51	53,20
Итого за обед		980	40,65	39,78	116,81	994,10
Итого за день		1646	69,13	67,03	260,71	1881,07

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,48	5,50	57,87	323,64
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Фрукт (груша) свежий	порционно	170	0,90	0,68	22,40	107,40
Итого за завтрак		695	16,11	17,72	124,24	701,33
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп-лапша домашняя (с курицей)	№ 148	280	7,80	8,10	12,10	153,00
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00
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	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Напиток из плодов шиповника	№705	200	0,30	0,12	17,70	71,00
Итого за обед		955	36,58	31,15	117,47	850,35
Итого за день		1650	52,69	48,87	241,71	1551,68

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00
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 сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
Итого за завтрак		810	22,34	18,95	163,36	881,80
Обед						
Редька с маслом	№ 31	100	1,72	7,04	6,38	95,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Курица запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
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 виноградный,вырабатываемый промышленным способом	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00
Итого за обед		970	43,22	52,18	184,12	1224,00
Итого за день		1780	65,56	71,13	347,48	2105,80

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
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
Итого за завтрак		640	25,58	28,94	92,56	657,25
Обед						
Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00
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
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001)	105	19,64	12,30	4,87	208,00
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
Итого за обед		895	33,04	31,00	116,97	876,85
Итого за день		1535	58,62	59,94	209,53	1534,10

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл.№4,№302	205	7,00	6,40	42,60	263,00
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
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 молоком сгущённым	№269 Сб. р. 2001	200	2,70	2,90	21,90	121,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	160	1,28	0,32	12,00	60,80
Итого за завтрак		640	19,39	15,50	103,95	641,73
Обед						
Салат "Полоньинский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
Суп картофельный с фасолью	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Биточек "Школьный" с соусом томатным основ	№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
Напиток из плодов шиповника	№705	200	0,30	0,12	17,70	71,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
Итого за обед		1090	33,72	33,30	149,11	1036,30
Итого за день		1730	53,11	48,80	253,06	1678,03

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	ТТК №49	250	8,90	8,70	34,30	252,00
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	21,56	165,75
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 (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
Итого за завтрак		825	23,40	22,65	142,02	804,03
Обед						
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
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00
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 абрикосовый,вырабатываемый промышленност	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00
Итого за обед		960	28,96	26,60	186,44	949,35
Итого за день		1785	52,36	49,25	328,46	1753,38

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочн	табл№4,№302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	34,50	288,00
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Какао с молоком	№963	200	3,78	3,80	12,10	100,40
Итого за завтрак		625	30,29	29,58	134,75	945,33
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп-лапша домашняя (с курицей)	№ 148	280	7,80	8,10	12,10	153,00
Капуста тушеная	№214	180	4,00	4,80	11,40	105,00
Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	№499	100	22,50	5,20	13,50	192,00
Хлеб пшеничный	порционно	5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб ржаной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
		40	4,29	0,48	28,48	136,00
Итого за обед		965	45,10	23,06	123,03	907,20
Итого за день		1590	75,39	52,64	257,78	1852,53

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сли	табл№4,№302	250	7,68	4,50	59,17	310,64
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Йогурт питьевой	порционно	200	5,60	5,00	28,00	164,00
Итого за завтрак		725	18,71	21,13	136,05	768,18
Обед						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Суп из овощей со сметаной	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00
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	160	0,64	0,64	14,40	75,20
Итого за обед		1050	22,42	26,78	128,74	859,08
Итого за день		1775	41,13	47,91	264,79	1627,26

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00
Джем фруктовый (порциями)	порционно	20	0,10	0,00	14,32	55,20
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 цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	160	0,64	0,64	14,40	75,20
Итого за завтрак		640	17,19	19,11	146,70	851,29
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	30	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот "Клубничка"(из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Кондитерское изделие	порционно	30	1,71	9,18	18,00	19,60
Итого за обед		930	26,17	32,78	126,78	766,40
Итого за день		1570	43,36	51,89	273,48	1617,69

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
завтрак						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	26,30	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 (груша) свежий	порционно	180	0,95	0,72	23,52	112,77
Итого за завтрак		560	24,63	15,26	93,48	590,02
Обед						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00
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 абрикосовый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		910	40,70	26,80	135,38	956,35
Итого за день		1470	65,33	42,06	228,86	1546,37

Среднее значение за период:		1665,50	57,24	53,64	262,18	1699,41
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Технолог:



В. А. Лебедева