

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**Основное (примерное) меню
горячих завтраков (1 смена) для категории учащихся 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
2024 год (сезон: осенне-зимний)
(1 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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК 1 СМЕНА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.
(1 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным	табл.№4.№302	205	8,10	7,40	40,10	284,00	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	146,00	213,00	66,00	453,00	255,00	3,70
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	185	0,74	0,74	16,65	86,95	0,06	0,04	18,50	0,56	0,00	29,60	20,35	16,65	48,10	514,30	4,07
Итого за завтрак		740	17,32	13,42	108,50	675,84	0,27	0,31	18,95	2,00	60,60	261,65	342,90	110,80	805,55	951,80	9,93

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4.№302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42
Запеканка из творога (со стущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Какао"Панда"(витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05
витамины В1,В6,РР,С																	
Итого за завтрак		605	29,46	20,41	122,73	758,65	0,70	0,61	11,96	9,03	114,50	383,89	650,25	74,13	1037,75	558,45	2,51

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7.68	4.50	59.17	310.64	0.02	0.16	2.04	0.65	31.05	59.97	141.40	24.50	422.70	212.90	0.43	
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3.60	6.00	17.25	144.00	0.40	0.35	0.27	3.84	271.80	74.20	129.05	10.85	266.65	54.00	0.35	
Яйцо отварное	№337	40	4.80	4.10	0.28	56.60	0.03	0.18	0.00	0.08	56.00	22.00	74.00	21.60	28.40	61.20	1.08	
Сыр (порциями)	№97	15	3.30	3.96	0.00	48.86	0.05	0.05	0.24	0.05	39.00	150.00	81.60	7.05	150.00	17.40	0.09	
Хлеб пшеничный	порционно	20	1.40	0.20	9.80	47.00	0.02	0.01	0.00	0.18	0.00	4.00	13.00	4.80	99.80	18.60	0.22	
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2.00	0.88	19.63	65.75	0.05	0.02	0.00	0.18	0.00	8.75	39.50	11.75	152.50	61.25	0.98	
Напиток кофейный (со сгущенным молоком)	№ 692	200	3.70	3.10	21.90	129.00	0.00	0.01	0.08	0.08	0.00	125.00	8.30	20.00	2.70	25.00	0.22	
Итого за завтрак		600	26,48	22,74	128,03	801,85	0,57	0,78	2,63	5,06	397,85	443,92	486,85	100,55	1122,75	450,35	3,37	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10.48	5.50	57.87	323.64	0.07	0.21	2.23	0.98	42.47	79.37	287.60	18.72	528.10	191.10	0.45
Масло (порциями)	№96	10	0.06	7.26	0.08	65.89	0.00	0.00	0.00	0.01	50.00	2.20	1.90	0.30	7.40	2.30	0.02
Хлеб пшеничный	порционно	25	1.75	0.25	12.25	58.75	0.03	0.01	0.00	0.23	0.00	5.00	16.25	3.50	124.75	23.25	0.28
Хлеб ржаной	порционно	25	1.91	0.25	12.75	61.13	0.05	0.02	0.00	0.18	0.00	8.75	39.50	11.75	152.50	61.25	0.98
Чай с сахаром	№ 685	200	0.18	0.04	13.66	26.40	0.00	0.01	0.03	0.08	0.00	14.10	8.30	6.40	2.70	25.00	0.80
Фрукт (груша) свежий	порционно	170	0.91	0.68	22.21	106.51	0.05	0.07	11.31	0.23	0.00	43.10	36.30	27.20	31.71	351.33	5.21
Итого за завтрак		680	15,29	13,98	118,82	642,32	0,20	0,32	13,57	1,71	92,47	152,52	389,85	67,87	847,16	654,23	7,74

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник ецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливоч	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00	0,08	0,21	2,60	0,82	41,40	75,51	333,20	42,21	551,00	358,80	1,00	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Фрукт (банан) свежий	порционно	190	2,85	0,95	36,10	182,40	0,08	0,10	19,00	1,14	0,00	15,20	53,20	79,80	58,90	661,20	1,14	
Итого за завтрак		715	20,35	23,01	121,54	765,43	0,29	0,40	21,87	2,51	130,40	270,76	533,95	151,01	1047,25	1149,20	4,31	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл. №4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за завтрак		620	17,48	13,44	94,10	594,75	0,28	0,40	57,69	1,69	81,20	422,55	451,65	67,70	903,45	588,40	6,00

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша жидкая молочная гречневая	ГТК №49	250	8,90	8,70	34,30	252,00	0,13	0,25	2,17	2,10	15,00	66,01	251,00	46,22	298,00	256,00	1,31
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (банан) свежий	порционно	245	3,68	1,23	46,55	235,20	0,10	0,13	24,50	1,47	0,00	19,60	68,60	102,90	75,95	852,60	1,47
Итого за завтрак		755	16,48	17,73	119,59	699,37	0,31	0,42	26,70	4,07	65,00	115,66	385,55	171,07	661,30	1220,40	4,86

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая ячневая с медом сливочным	табл. №4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00	0,06	0,21	2,24	0,98	42,50	85,35	288,00	27,56	201,40	191,10	0,72
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ГТК №27	100	7,20	12,00	82,00	288,00	0,80	0,70	0,54	7,68	543,60	148,40	258,10	21,70	553,30	108,00	0,69
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Какао "Пагода" (витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05
витамины B1.B6.PP.C																	
Итого за завтрак		605	22,92	20,86	180,68	828,63	1,38	1,11	12,31	16,22	608,10	377,64	704,10	79,73	1111,90	548,85	2,77

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	№4, №302	250	7.70	7.40	59.20	337.00	0.02	0.16	2.04	0.65	31.05	59.97	141.40	24.50	422.70	212.90	0.43
Кекс "Творожный"	№794	75	6.90	12.15	21.56	165.75	0.05	0.00	0.00	0.00	0.11	39.00	71.25	7.50	0.00	0.00	0.53
Хлеб пшеничный	порционно	25	1.75	0.25	12.25	58.75	0.03	0.01	0.00	0.23	0.00	5.00	16.25	3.50	124.75	23.25	0.28
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2.00	0.88	19.63	65.75	0.05	0.02	0.00	0.18	0.00	8.75	39.50	11.75	152.50	61.25	0.98
Чай с лимоном, с сахаром	№684, 686	200	0.24	0.05	13.85	27.60	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	16.90	9.80	7.20	3.50	36.40	0.90
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1.88	4.75	36.08	115.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	17.25	3.25	0.00	0.00	0.03
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2.50	2.50	11.50	79.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за завтрак		700	22,97	27,98	174,07	848,85	0,21	0,20	2,04	1,15	31,16	134,62	295,45	57,70	703,45	333,80	3,15

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10.47	15.69	77.73	495.00	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	21.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.66
Батон нарезной	порционно	30	2.10	0.30	14.70	70.50	0.03	0.01	0.00	0.27	0.00	6.00	19.50	4.20	149.70	27.90	0.33
Хлеб ржаной	порционно	30	2.30	0.30	15.30	73.35	0.06	0.02	0.00	0.21	0.00	10.50	47.40	14.10	183.00	73.50	1.17
Чай с цельным молоком	№269 С.б.р. 200	200	2.32	2.28	15.25	106.01	0.01	0.08	0.15	0.13	7.50	72.30	53.80	12.90	27.20	98.00	0.90
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0.68	0.68	15.30	122.92	0.09	0.03	17.00	0.51	0.00	27.20	18.70	15.30	44.20	472.60	3.74
Итого за завтрак		640	17,87	19,25	138,28	867,78	0,19	0,14	19,61	1,12	7,50	137,05	139,40	46,50	404,10	672,00	6,80

Среднее значение за период:		666,00	20,66	19,28	130,63	748,35	0,44	0,47	18,73	4,46	158,88	270,03	438,00	92,71	864,47	712,75	5,14
-----------------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:

В. А. Лебедева

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	№4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00	0,02	0,16	2,04	0,65	31,05	59,97	141,40	24,50	422,70	212,90	0,43
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	21,56	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с лимоном, с сахаром	№684, 686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак		700	22,97	27,98	174,07	848,85	0,21	0,20	2,04	1,15	31,16	134,62	295,45	57,70	703,45	333,80	3,15

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с цельным молоком	№269 С.б.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0,68	0,68	15,30	122,92	0,09	0,03	17,00	0,51	0,00	27,20	18,70	15,30	44,20	472,60	3,74
Итого за завтрак		640	17,87	19,25	138,28	867,78	0,19	0,14	19,61	1,12	7,50	137,05	139,40	46,50	404,10	672,00	6,80

Среднее значение за период:		666,00	20,66	19,28	130,63	748,35	0,44	0,47	18,73	4,46	158,88	270,03	438,00	92,71	864,47	712,75	5,14
-----------------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	------

Технолог:

В. А. Лебедева