

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Е. Н. Урманшина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2021 год**

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. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: весенне-летний

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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 сливо	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
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		50	3,64	0,41	0,36	122,20	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		40	2,40	0,48	0,48	69,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
Итого за завтрак		550	15,54	15,70	68,07	603,29	0,14	0,25	2,13	1,49	92,50	98,17	350,40	37,85	807,60	306,70	2,45

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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 манная с маслом сливочны	табл.№4_№302	250	10,50	8,40	57,90	350,00	0,07	0,21	2,23	0,98	42,47	79,37	287,60	18,72	528,10	191,10	0,45
Кондитерское изделие (пряник)		45	3,38	8,55	64,94	274,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный		35	2,52	0,28	0,24	84,60	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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
Итого за завтрак		550	17,96	17,52	137,17	771,00	0,25	0,27	2,23	1,71	42,47	128,27	421,10	56,82	975,20	362,70	3,40

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	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	10	3,30	3,96	0,00	48,85	0,03	0,03	0,16	0,03	26,00	100,00	54,40	4,70	100,00	11,60	0,06
Хлеб пшеничный		50	3,64	0,41	0,36	122,20	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		40	2,40	0,48	0,48	69,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
Итого за завтрак		550	19,82	15,19	61,20	589,05	0,18	0,28	2,79	1,34	67,40	202,61	447,00	66,91	925,40	472,30	2,97

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№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
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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
Итого за завтрак		550	13,66	8,24	87,94	582,20	0,15	0,22	2,55	1,41	31,05	98,47	242,50	57,10	869,40	403,50	3,31

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	2001г, №94	250	8,40	8,40	49,40	308,00	0,04	0,17	2,33	0,60	41,70	67,14	164,20	27,36	535,40	197,30	0,60
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный		30	2,17	0,24	0,21	72,85	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Кисель фруктовый	2001г, № 247	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		550	15,76	18,38	147,84	749,39	0,23	0,23	2,36	1,41	41,70	115,24	302,70	66,06	1031,60	366,80	3,56

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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 рисовая с маслом сливочным	2001г.№105	250	6,24	8,07	39,61	256,30	0,06	0,21	2,24	0,98	42,50	85,35	288,00	27,56	201,40	191,10	0,72	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	0,35	117,50	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55	
Хлеб ржаной		50	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
Кофейный напиток	№692	200	2,70	1,90	22,30	104,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	73,00	79,00	29,50	26,80	219,00	1,20	
Итого за завтрак		550	15,38	10,85	62,74	547,40	0,23	0,34	2,49	1,85	47,50	182,35	462,70	82,86	721,70	554,60	4,03	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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	
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		50	3,80	0,40	0,35	117,50	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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	
Итого за завтрак		550	15,88	15,68	67,87	597,39	0,21	0,27	2,16	1,80	92,50	106,37	393,50	49,25	1028,60	362,90	3,35	

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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 манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00	0,07	0,21	2,23	0,98	42,47	79,37	287,60	18,72	528,10	191,10	0,45	
Кондитерское изделие (пряник)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
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	
Итого за завтрак		550	18,04	18,42	144,17	711,70	0,19	0,25	2,26	1,47	42,47	116,47	381,50	45,22	802,50	293,00	2,41	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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 из геркулеса с медом сливочным	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	10	2,20	2,64	0,00	32,57	0,03	0,03	0,16	0,03	26,00	100,00	54,40	4,70	100,00	11,60	0,06
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	0,35	117,50	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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
Итого за завтрак		550	19,12	13,86	61,19	568,07	0,25	0,30	2,79	1,66	67,40	213,61	491,60	79,11	1147,20	539,90	3,97

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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 кукурузная с маслом сливочным	табл.№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
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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
Итого за завтрак		550	13,66	8,24	87,94	582,20	0,15	0,22	2,55	1,41	31,05	98,47	242,50	57,10	869,40	403,50	3,31

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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 "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00	0,04	0,17	2,33	0,60	41,70	67,14	164,20	27,36	535,40	197,30	0,60
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
Итого за завтрак		550	15,94	18,42	135,67	669,70	0,16	0,21	2,36	1,09	41,70	104,24	258,10	53,86	809,80	299,20	2,56

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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 ячневая с маслом 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
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		50	3,80	0,40	0,35	117,50	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Кофейный напиток	№692	200	2,70	1,90	22,30	104,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	73,00	79,00	29,50	26,80	219,00	1,20
Итого за завтрак		550	20,10	17,94	83,91	716,99	0,23	0,34	2,49	1,86	97,50	184,55	464,60	83,16	729,10	556,90	4,05

Среднее значение за период:		550,00	16,74	14,87	95,48	640,70	0,20	0,26	2,43	1,54	57,94	137,40	371,52	61,28	893,13	410,17	3,28
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева