

СОГЛАСОВАНО
и.о директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский


Н.И. Вергун


УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е.А. Завьялова


**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2021 год**

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 ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
Сезон: **осенне-зимний**

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 мшная с медом 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
Десерт творожный		100	4,10	2,50	2,50	57,00	0,03	0,15	0,60	0,20	10,00	124,00	95,00	15,00	50,00	152,00	0,10
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 молоком	сб.реп.1994г.№6	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		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,30	0,00	48,72	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
Итого за завтрак		695	18,14	11,94	71,30	584,51	0,24	0,50	54,25	1,84	52,20	392,02	458,70	72,90	796,70	699,90	5,85

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 ступенным молоком)	№366	145	24,30	17,00	27,90	365,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
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
Какао с молоком	№693	200	3,90	3,80	25,10	132,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,78	110,80	16,00	50,90	206,50	0,69
Итого за завтрак		645	41,00	28,78	106,75	920,30	0,29	0,72	3,41	2,48	135,60	357,09	721,50	72,37	1061,60	625,70	2,93

Неделя 1 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																		
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07	
Курница запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12	
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		30	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
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		560	37,92	39,11	32,43	701,60	0,24	0,39	13,62	12,37	248,40	295,00	483,27	91,70	663,40	927,60	5,73	

Неделя 1 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																		
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Тефтели (1 вариант)	№461	90	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78	
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		30	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
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		630	17,70	17,45	53,22	512,30	0,21	0,27	20,75	3,61	51,80	120,64	345,90	95,49	684,40	1363,20	6,52	

Неделя 1 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																		
Макаронные изделия с сыром	№333	200	11,80	14,50	37,20	331,00	0,00	0,12	0,03	0,72	30,00	110,86	55,20	9,77	207,60	8,40	0,52	
Биточки,котлеты,шницели из мяса говядины	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,04	0,01	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
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		570	32,30	30,82	65,90	720,60	0,14	0,33	0,78	4,17	52,00	157,06	311,90	57,87	870,90	400,10	5,91	

Неделя 1 День 6 (суббота)

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																	
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
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
Какао с молоком	№693	200	3,90	3,80	25,10	132,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,78	110,80	16,00	50,90	206,50	0,69
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
Итого за завтрак		780	29,80	53,03	95,05	974,80	0,15	0,20	13,10	52,31	387,20	255,38	395,40	117,20	541,10	1039,90	9,39

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.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и кукурузой	ГТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00	0,03	0,10	0,89	9,10	85,00	17,07	237,00	20,97	245,00	369,00	1,02
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
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		725	28,38	38,82	74,11	826,20	0,15	0,17	27,72	10,54	204,00	103,94	344,40	66,08	665,10	1062,90	6,79

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.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06
Гречка рассычатая с маслом сливочным	табл.№4.№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
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 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		630	33,44	45,43	69,10	853,40	0,22	17,01	4,98	55,08	374,20	105,75	607,60	170,18	406,60	821,70	8,51

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 из геркулеса с медом сливочн.табл.№4,№302		205	8,40	8,60	37,90	288,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	№366	145	24,30	17,00	27,90	365,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,28	0,00	65,14	0,06	0,06	0,32	0,06	52,00	200,00	108,80	5,40	200,00	23,20	0,12
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,04	0,01	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
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		640	42,30	31,60	80,10	890,74	0,35	0,67	0,93	2,31	163,90	558,84	734,50	130,52	1249,30	603,10	5,44

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																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба, тушеная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,30	4,90	163,00	0,14	0,11	1,97	3,01	18,30	33,64	139,00	36,38	47,30	261,40	1,21
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		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		640	21,78	20,16	49,61	526,27	0,36	0,31	34,84	5,50	212,10	228,74	394,00	120,68	726,90	1567,30	6,02

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																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлета или биточек мясной	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		20	1,52	0,16	0,14	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	2,80	99,80	18,60	0,22
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 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		620	26,18	30,75	75,73	683,40	0,14	0,33	9,93	4,31	66,63	99,27	324,00	193,80	734,80	583,40	6,25

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход	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																	
Липовник с творогом (со сгущенным молоком)	№132 С.р.2001	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55
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
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 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	31,77	18,09	70,77	651,30	0,37	0,84	0,07	2,30	175,60	384,30	593,50	106,20	852,40	473,10	4,64

Среднее значение за период:		640,42	30,06	30,50	70,34	737,12	0,24	1,81	15,37	13,07	176,97	254,84	476,39	107,92	771,10	847,33	6,17
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебелена