

СОГЛАСОВАНО
и.о директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

Сезон: **осенне-зимний**

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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 медом 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 (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	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 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход	Пищевые вещества			ЭЦккал	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 слив	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	
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	16,26	11,14	75,44	567,20	0,21	0,27	3,11	1,58	41,40	114,01	434,30	74,81	997,70	549,40	3,88	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход	Пищевые вещества			ЭЦккал	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 сливочны	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	
Кондитерское изделие (пряник)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	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	18,44	17,92	146,97	721,70	0,18	0,25	2,27	1,47	42,50	122,45	381,90	54,06	475,80	293,00	2,68	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход	Пищевые вещества			ЭЦккал	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 "Дружба" с маслом сливоч	ГТК №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	
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	17,22	11,96	63,89	554,07	0,21	0,26	2,52	1,44	67,70	285,24	322,60	64,26	1131,60	378,40	3,57	

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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 слив.	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
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
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		550	18,10	19,34	85,21	721,99	0,19	0,31	3,04	1,58	96,05	196,95	349,80	66,60	974,50	566,20	3,25

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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 слив.	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 рецептов 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.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом слив	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.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив	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.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом слив	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	17,22	15,59	97,03	643,34	0,20	0,27	2,50	1,55	62,94	140,43	374,62	60,16	899,78	408,19	3,23
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебедева