

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по ХМАО-ЮГРЕ
в г.Сургуте и Сургутском районе

Ю. В. Хоменок



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Е. Н. Урманшина

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
на 2020 год**

г. Лянтор столовые: МБОУ ЛСОШ
№ 3,4,5,6, МАОУ ЛСОШ № 7,
МБОУ СОШ п. Нижнесортымский.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

на 2020 год

Сезон: осенне-зимний

для категории учащихся 7-11 лет.

г. Лянтор : столовые СОШ № 1,3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Понедельник(1день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦкал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат витаминный 1 вариант (с маслом растительным)	№ 39	1/60	0,53	5,95	5,92	78,60	0,05	8,62	0,23	0,60	0,60	0,02	0,50
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/150	5,47	3,98	33,36	194,00	0,05	0,00	0,10	36,50	58,70	12,00	0,54
Биточек мясной	№451	1/80	11,59	9,37	10,43	173,60	0,05	0,58	0,00	10,88	161,60	17,60	2,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с молоком	сб.реп.1994г№630	1/200	2,32	2,28	15,25	88,00	0,07	0,72	0,06	149,98	172,00	33,30	0,14
Итого за приём			23,37	22,06	85,07	635,00	0,29	9,92	0,39	222,56	444,00	85,12	5,30

Вторник(2день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦкал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/60	0,47	0,06	1,47	8,40	0,02	11,76	0,00	13,80	25,20	8,40	0,59
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	1/150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,03	4,35	0,00	2,42	137,10	29,25	0,72
Птица отварная	№487	1/80	20,42	25,26	2,66	320,00	0,06	3,01	0,06	12,80	132,00	14,40	2,51
Соус томатный основной	№ 587	1/25	0,28	1,08	1,64	17,50	0,02	0,18	0,00	4,25	20,00	2,75	0,10
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			28,47	32,23	76,01	712,70	0,26	20,52	0,06	72,27	382,60	86,20	5,80

Среда(3день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Помидор свежий порционно		1/60	0,65	0,12	2,23	8,40	0,06	24,50	0,00	8,40	15,60	12,00	0,88
Жаркое по -домашнему	№ 436	1/200	15,72	15,47	14,27	261,00	0,73	3,56	0,18	24,65	137,39	54,81	1,92
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			20,01	16,11	50,27	423,20	0,86	28,71	0,18	57,65	204,09	89,01	4,67

Четверг(4день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	1/60	0,84	10,62	4,14	115,20	0,04	1,18	0,00	16,20	33,00	22,80	0,39
Пюре картофельное	№520	1/150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,06	0,89	0,04	130,40	147,00	26,85	0,90
Шницель рыбный натуральный	№391	1/80	10,92	11,01	4,61	161,00	0,08	1,47	0,07	39,44	153,04	23,13	0,96
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			19,26	26,76	68,34	594,00	0,31	4,76	0,11	225,04	401,34	104,18	4,13

Пятница(5день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат "Полоньский" (с маслом растительными)	№24	1/60	0,93	5,95	3,13	69,60	0,49	13,52	0,02	12,78	17,88	6,24	0,69
Гречка рассычатая с маслом сливочным	табл№4,№297	1/150	8,50	5,90	36,90	238,00	0,15	0,00	0,01	12,60	122,85	84,15	2,85
Сосиски,сардельки отварные	№ 413	1/80	7,82	14,15	0,58	161,00	0,03	0,00	0,00	17,83	89,83	10,97	1,55
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			23,20	28,14	81,02	673,40	0,78	13,65	0,93	193,41	356,06	143,56	7,06

Суббота(бдень)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл№4,№302	1/150/10	5,31	8,75	33,60	234,00	0,04	0,24	0,06	47,10	238,00	18,30	0,27
Масло (порциями)	№96	1/10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,06	21,82	1,90	0,00	0,18
Яйцо отварное	№337	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Какао с молоком	№693	1/200	3,64	3,34	22,81	132,00	0,46	3,54	0,07	110,78	102,30	3,80	0,69
Итого за приём			17,57	24,42	76,93	595,80	0,61	3,78	0,27	259,30	470,10	49,10	3,88

Понедельник(7день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом	№37	1/60	1,86	7,56	1,92	40,20	0,04	9,78	0,66	25,38	31,08	13,56	0,60
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	1/150	4,40	5,71	30,33	193,00	0,15	0,00	0,01	12,57	22,85	7,50	0,56
Биточек "Школьник"	№278	1/80	12,48	19,36	7,52	254,40	0,06	2,38	0,00	29,33	160,00	35,73	3,47
Соус томатный основной	№ 587	1/25	0,28	1,08	1,64	17,50	0,02	0,18	0,00	4,25	20,00	2,75	0,10
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			22,66	34,23	75,18	658,90	0,34	12,99	0,67	96,13	285,03	81,74	6,60

Вторник(8день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	№22	1/60	0,62	11,84	2,52	119,00	0,04	53,33	0,04	39,18	84,48	1,44	0,74
Плов из птицы	№492	1/225	22,60	28,80	37,30	502,00	0,01	0,89	0,03	17,07	7,20	20,97	1,02
Сыр (порциями)	№97	1/15	3,95	3,95	0,00	52,50	0,01	0,34	0,03	147,00	7,20	1,40	0,34
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			30,87	45,12	73,78	829,30	0,18	55,78	0,10	242,25	167,18	55,21	3,98

Среда(9день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/60	0,47	0,06	1,47	8,40	0,02	11,76	0,00	13,80	25,20	8,40	0,59
Капуста тушеная	№214	1/150	3,93	4,78	10,91	102,75	0,08	18,80	0,60	92,25	74,25	38,10	0,64
Сосиски,сардельки отварные	№ 413	1/80	7,82	14,15	0,58	161,00	0,03	0,00	0,00	17,83	89,83	10,97	1,55
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			15,86	19,51	46,73	425,95	0,20	31,21	0,60	148,48	240,38	79,67	4,65

Четверг(10день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец солёный порционно	№	1/60	0,47	0,06	1,00	49,80	0,49	5,10	0,02	12,78	17,88	6,24	0,59
Пюре картофельное	№520	1/150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,06	0,89	0,04	130,40	147,00	26,85	0,90
Котлеты рыбные любительские	№390	1/80	10,24	3,84	5,12	96,00	0,08	1,57	0,06	102,59	155,00	73,47	1,84
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			18,21	9,03	65,71	463,60	0,76	8,78	0,12	284,77	388,18	137,96	5,21

Пятница(11день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат витаминный 2 вариант (с маслом растительным)	№40	1/60	0,84	8,90	6,35	109,20	0,25	11,32	0,23	0,60	0,60	0,02	0,50
Макаронные изделия отварные с сыром	№333	1/200	11,79	18,44	37,24	367,00	0,06	0,18	0,14	139,46	189,40	23,20	1,52
Биточек рубленый из филе птицы	№499	1/80	17,92	4,17	10,45	152,00	0,07	0,32	0,07	19,00	172,00	18,00	1,87
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			34,19	32,03	87,81	782,00	0,45	12,47	0,44	183,66	413,10	63,42	5,76

Суббота(12день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Запеканка из творога (с повидлом)	№366	1/200/30	37,40	25,70	52,70	564,00	0,08	0,24	0,20	200,70	440,00	59,10	0,81
Яйцо отварное	№337	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Масло (порциями)	№96	1/10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,06	21,82	1,90	0,00	0,18
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			48,51	39,69	93,52	897,80	0,23	0,37	1,24	427,72	644,20	106,10	3,96

Показатели	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		всего	всего									
Факт		23,25	25,10	66,61	584,85	0,37	15,77	0,35	184,99	336,68	78,14	4,50
Норма 20-25%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470,0-587,5	0,24-0,3	12,0-15,0	0,14-0,18	220,0-275	330-412,5	50-62,5	2,4-3

Основание: Сан Пин 2.4.5.2409-08, метод рекомендации № 01100/8604-07-34,0100/8605-07-34 от 24.08.2007. Утверждённые Руководителем ФСН в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

Технолог:



В. А. Лебедева

