

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: **осенне-зимний**

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 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
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
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		470	10,87	17,81	56,83	493,54	0,12	0,23	0,33	1,31	109,70	164,40	297,30	36,45	716,50	261,40	5,54

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 пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	205	8,10	7,40	42,60	284,00	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	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09
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		470	15,24	11,88	56,90	465,90	0,13	0,27	0,54	1,35	73,70	313,90	377,40	43,85	856,20	286,70	5,70

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с мёлом сливочным	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	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
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		470	12,27	20,01	52,13	518,54	0,14	0,23	0,33	1,21	108,80	189,40	334,30	93,45	735,50	398,40	4,14	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая ячневая с мёлом сливочным	табл.№4, №302	205	8,90	7,10	55,60	322,00	0,05	0,19	0,24	0,80	34,70	75,54	235,00	19,93	431,00	156,00	0,59	
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		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		495	17,54	11,73	70,18	511,50	0,15	0,41	0,24	1,38	90,70	127,44	369,90	62,33	734,60	330,50	3,68	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ГТК №13	205	6,90	11,20	40,10	314,00	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09	
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		470	13,98	15,67	54,21	494,70	0,11	0,22	0,57	1,04	73,10	313,10	274,90	57,05	861,40	300,30	3,30	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив.	табл.№4,№302	205	6,70	5,40	53,20	318,00	0,02	0,13	105,75	0,53	25,35	105,75	115,50	27,00	345,00	173,30	1,35	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
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		470	14,29	20,57	78,87	654,14	0,12	0,26	106,75	1,15	115,35	232,83	280,30	57,05	678,70	460,20	3,18	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив.	табл.№4,№302	205	8,10	7,40	42,60	284,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
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		470	11,97	18,81	56,83	514,54	0,12	0,23	0,33	1,31	109,70	164,40	297,30	36,45	716,50	261,40	5,54	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочн.	табл.№4,№302	205	5,60	6,60	39,80	266,00	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09	
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		470	12,74	11,08	54,10	447,90	0,11	0,22	0,54	1,05	73,10	315,90	276,40	57,85	862,20	311,70	3,40	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом слив	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	
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		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		495	16,98	13,22	52,29	476,30	0,17	0,41	0,33	1,27	89,80	208,10	405,40	114,60	752,80	456,10	5,19	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив	табл.№4_№302	205	6,70	5,40	53,20	318,00	0,02	0,13	105,75	0,53	25,35	105,75	115,50	27,00	345,00	173,30	1,35	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,95	0,00	49,00	0,01	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,50	7,05	150,00	17,40	0,09	
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		470	13,84	9,88	67,50	499,90	0,10	0,21	105,99	1,08	64,35	285,65	257,90	54,85	770,20	304,00	3,45	

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
завтрак																		
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочн	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	
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		455	15,60	11,68	65,65	521,30	0,19	0,29	1,30	1,50	68,10	269,78	374,90	95,60	775,60	538,40	5,50	

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																	
Запеканка из творога (с повидлом)	№366	230	37,40	25,70	52,70	564,00	0,08	2,80	0,24	1,40	125,00	336,00	435,00	54,00	342,00	242,00	2,85
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
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
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		495	43,79	38,97	75,57	872,14	0,18	2,91	0,49	1,97	205,00	425,30	568,00	97,55	651,60	541,40	5,19

Среднее значение за период:		475,00	16,59	16,78	61,76	539,20	0,14	0,49	18,15	1,30	98,45	250,85	342,83	67,26	759,32	370,88	4,48
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебедева