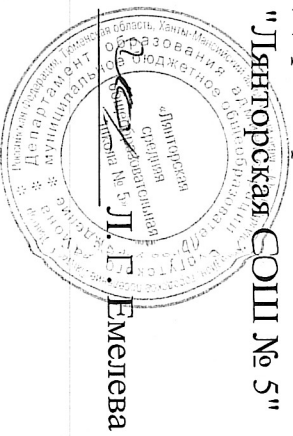
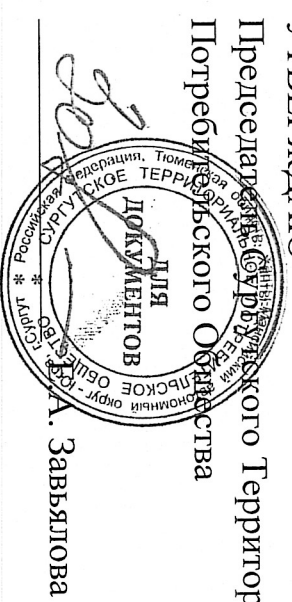


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Управления  
Потребительского Общества



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ОБЕД 2-Я СМЕНА

Для организации питания детей с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.**  
**( 2 ВАРИАНТ)**

Г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ОБЕД 2 СМЕНА**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

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

п. Нижнесортлымский: столовая СОШ

**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>Обед</b> Салат"Оранжевый рай" Суп картофельный с б.говыми(горохом) Макаронные изделия отварные Биточек "Особый" Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41	
	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75	
	№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	
	ТТК №90	90	17,10	9,81	10,62	199,80	0,04	0,15	2,05	2,52	19,80	34,43	225,00	49,27	77,85	352,80	1,98	
	№639	30	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39	
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
		200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	1,80	0,20	0,30	
<b>Итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>37,27</b>	<b>26,08</b>	<b>132,19</b>	<b>915,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>7,03</b>	<b>33,88</b>	<b>286,87</b>	<b>211,01</b>	<b>495,63</b>	<b>198,26</b>	<b>835,50</b>	<b>1147,85</b>	<b>7,54</b>	

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

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	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>Обед</b> Огурец соленый порционно Щи из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов		60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
	№124	250	2,03	5,13	8,57	89,57	0,00	0,08	9,32	44,00	90,50	41,80	0,45	21,05	160,30	185,00	0,62	
	№620	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20	
	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98	
		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
	<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>17,58</b>	<b>16,65</b>	<b>95,02</b>	<b>624,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>22,02</b>	<b>46,97</b>	<b>137,00</b>	<b>132,99</b>	<b>268,65</b>	<b>92,00</b>	<b>719,10</b>	<b>1250,95</b>	<b>4,95</b>

**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	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
<b>Обед</b>																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	60	0,50	11,80	1,80	116,00	0,03	0,03	11,50	1,98	64,40	18,30	18,18	10,20	73,38	132,00	0,70		
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29		
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	Табл.№4, №297	150	8,50	5,92	36,92	238,33	0,09	14,00	0,00	2,90	25,00	12,60	207,00	84,15	22,00	117,00	2,34		
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62		
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	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		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30		
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>26,71</b>	<b>30,67</b>	<b>118,07</b>	<b>856,96</b>	<b>0,26</b>	<b>14,24</b>	<b>12,98</b>	<b>139,33</b>	<b>142,40</b>	<b>110,70</b>	<b>528,98</b>	<b>164,06</b>	<b>779,38</b>	<b>824,35</b>	<b>6,56</b>		

**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	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
<b>Обед</b>																			
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	60	0,80	6,00	4,40	75,00	0,02	0,00	5,53	0,23	8,78	8,38	23,64	82,80	14,34	129,00	0,50		
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50		
Птица тушёная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39		
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	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		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17		
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05		
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>33,90</b>	<b>36,70</b>	<b>104,38</b>	<b>837,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>19,10</b>	<b>2,65</b>	<b>159,93</b>	<b>94,88</b>	<b>221,34</b>	<b>208,50</b>	<b>593,14</b>	<b>982,10</b>	<b>6,05</b>		

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe												
<b>Обед</b>																													
Салат из свежих помидоров	№19	60	0,60	11,80	2,30	119,00	0,03	0,03	10,15	1,98	79,80	13,50	18,18	7,38	73,38	12,00	0,45												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40												
Плов из пшеницы(белро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78												
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	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	0,29	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	97,97	1,57												
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30												
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												
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>30,20</b>	<b>50,58</b>	<b>168,52</b>	<b>1101,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>15,37</b>	<b>12,28</b>	<b>224,80</b>	<b>118,96</b>	<b>439,68</b>	<b>93,17</b>	<b>966,78</b>	<b>839,67</b>	<b>4,99</b>												

**Неделя 1 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe												
<b>Обед</b>																													
Салат из свежкы с чесночком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб,р,2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21												
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28												
Гречка рассыпчатая 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												
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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28												
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98												
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30												
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>35,06</b>	<b>42,90</b>	<b>129,70</b>	<b>993,88</b>	<b>0,25</b>	<b>16,96</b>	<b>14,75</b>	<b>7,39</b>	<b>75,00</b>	<b>148,07</b>	<b>522,85</b>	<b>212,78</b>	<b>657,85</b>	<b>1424,90</b>	<b>8,86</b>												

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Обед</b>																				
Огурец солёный порционно		60	0,48	0,06	1,02	7,20	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54			
Суп картофельный с Бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98			
Хлеб пшеничный		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22			
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78			
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
Кондитерское изделие (сушки)		25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40			
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>18,55</b>	<b>11,47</b>	<b>94,07</b>	<b>584,10</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>14,05</b>	<b>3,72</b>	<b>61,25</b>	<b>121,04</b>	<b>320,60</b>	<b>146,10</b>	<b>619,40</b>	<b>1199,50</b>	<b>6,47</b>			

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
<b>Обед</b>																				
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	60	2,22	6,72	3,84	85,20	0,00	0,00	1,23	28,98	193,32	67,88	28,98	22,99	11,10	105,60	0,41			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40			
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	155	15,91	15,50	30,66	338,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	20,00	0,00	13,75	0,00	0,00	1,75			
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60			
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>23,91</b>	<b>28,33</b>	<b>96,45</b>	<b>682,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>9,07</b>	<b>30,01</b>	<b>253,32</b>	<b>156,45</b>	<b>148,13</b>	<b>86,90</b>	<b>497,85</b>	<b>580,40</b>	<b>5,42</b>			



**Неделя 2 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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe					
<b>Обед</b>	№20 С.р. 2001г.	60	0,92	3,65	9,40	63,60	0,01	0,02	1,06	0,38	0,00	5,67	25,08	42,00	23,28	188,22	0,76					
	№138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85					
Суп картофельный с крупой	№520	150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,04	0,09	6,40	1,20	29,00	45,00	96,00	33,00	221,00	752,00	1,20					
Пюре картофельное	№321 Сб.р. 2011	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85					
Суфле из печени (с маслом сливочным)		40	2,80	0,40	19,58	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 пшеничный		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37					
Хлеб ржаной	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30					
Компот из смеси сухофруктов																						
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>30,93</b>	<b>22,37</b>	<b>123,43</b>	<b>853,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>23,18</b>	<b>2,69</b>	<b>45,00</b>	<b>138,21</b>	<b>238,38</b>	<b>131,02</b>	<b>812,88</b>	<b>1248,34</b>	<b>9,77</b>					

**Неделя 2 День 6 (суббота)**

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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe					
<b>Обед</b>	ст 70-71	60	0,65	0,12	2,23	15,00	0,04	0,02	15,00	0,32	79,80	8,40	15,60	12,00	24,00	174,00	0,84					
	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50					
Суп лобителеский	№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					
Рагу из овощей	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62					
Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28					
Хлеб пшеничный		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98					
Хлеб ржаной	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30					
Компот из смеси сухофруктов																						
<b>Итого за обед</b>		<b>840,00</b>	<b>24,81</b>	<b>20,32</b>	<b>103,73</b>	<b>697,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>34,03</b>	<b>133,34</b>	<b>243,95</b>	<b>121,90</b>	<b>323,25</b>	<b>152,61</b>	<b>706,05</b>	<b>1186,10</b>	<b>7,59</b>					

Среднее значение за период:

807,92	26,95	28,24	115,57	807,35	0,20	2,81	17,75	38,76	159,85	134,44	335,40	146,11	720,59	1095,76	6,60
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева