





**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортымский: столовая СОШ  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.**  
**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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		
Салат "Оранжевый рай" Суп картофельный с бобовыми(горохом) Макаронные изделия отварные Биточек "Особый" Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Кондитерское изделие (печенье)	ТТК №78 №139 №332,516 ТТК №90 №639	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69		
		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		
		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		
		100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20		
		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		
		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	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30		
		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	0,00	0,05		
		<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>44,06</b>	<b>41,10</b>	<b>205,66</b>	<b>1212,85</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>8,08</b>	<b>53,43</b>	<b>417,95</b>	<b>269,08</b>	<b>571,20</b>	<b>224,86</b>	<b>826,40</b>	<b>1232,80</b>	<b>8,03</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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		
Огурец соевый порционно Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток ягодный	№124 №520 №485 №701	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90		
		260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62		
		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		
		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		
		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		
		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		
		200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79		
		<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>16,17</b>	<b>17,39</b>	<b>71,09</b>	<b>539,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>28,90</b>	<b>3,68</b>	<b>148,00</b>	<b>198,04</b>	<b>337,60</b>	<b>102,95</b>	<b>692,30</b>	<b>1528,50</b>	<b>5,73</b>



**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			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	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75		
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 птицы(Бедро)	№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		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		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		
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)		28	1,10	5,10	35,00	124,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03		
<b>Итого за обед</b>		<b>833</b>	<b>25,73</b>	<b>54,09</b>	<b>135,41</b>	<b>1019,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>22,13</b>	<b>13,32</b>	<b>278,00</b>	<b>112,96</b>	<b>393,20</b>	<b>83,34</b>	<b>818,85</b>	<b>784,75</b>	<b>4,32</b>		

**Неделя 1 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			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 растительн	№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 (понеделник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
<b>Обед</b>																			
Отруц солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90		
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		
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		
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, выработанный 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 (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>920</b>	<b>26,55</b>	<b>25,41</b>	<b>189,11</b>	<b>966,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>18,05</b>	<b>3,77</b>	<b>95,25</b>	<b>178,04</b>	<b>404,60</b>	<b>168,10</b>	<b>677,70</b>	<b>1231,80</b>	<b>7,02</b>		

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
<b>Обед</b>																			
Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69		
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 сли	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55		
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>815</b>	<b>31,56</b>	<b>38,00</b>	<b>112,10</b>	<b>928,58</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>7,83</b>	<b>49,26</b>	<b>382,20</b>	<b>211,23</b>	<b>164,85</b>	<b>107,10</b>	<b>500,55</b>	<b>584,00</b>	<b>5,20</b>		

**Неделя 2 День 3 (среда)**

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	
Винегрет овощной (с маслом растительным) Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Котлеты рыбные лобляньские Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Кондитерское изделие (вафля)	№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	
	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62	
	№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	
	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17	
			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
	№639	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	
		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	
		30	1,50	9,00	18,60	162,00	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48	
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>25,68</b>	<b>35,05</b>	<b>117,15</b>	<b>887,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>27,69</b>	<b>4,70</b>	<b>163,53</b>	<b>185,67</b>	<b>293,45</b>	<b>248,45</b>	<b>980,95</b>	<b>1803,55</b>	<b>5,90</b>	

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

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	
Обед Салат из свежих помидоров Суп картофельный с макаронными изделиями Рис припущенный с маслом сливочным Тертельи (1 вариант) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Кондитерское изделие (сушки)																		
	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75	
	№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	
	№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	
	№461	100	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	
			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
			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
		№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
			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>925</b>	<b>24,93</b>	<b>40,74</b>	<b>154,14</b>	<b>1082,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>25,48</b>	<b>8,13</b>	<b>195,00</b>	<b>113,94</b>	<b>377,40</b>	<b>98,94</b>	<b>948,50</b>	<b>987,90</b>	<b>7,20</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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			
Салат из свеклы с изюмом	№20 С.р. 2001г.	100	1,54	6,08	15,66	106,00	0,02	0,04	1,76	0,64	0,00	9,45	41,80	70,00	38,80	313,70	1,26			
	№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			
	№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			
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			
		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			
Суфле из печени ( с маслом сливочным)		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 пшеничный	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Хлеб ржаной		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03				
Компот из смеси сухофруктов																				
Кондитерское изделие																				
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>32,11</b>	<b>34,56</b>	<b>153,96</b>	<b>894,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>25,16</b>	<b>2,99</b>	<b>50,80</b>	<b>149,49</b>	<b>266,00</b>	<b>162,07</b>	<b>736,75</b>	<b>1485,80</b>	<b>9,99</b>			

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	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			
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			
	№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			
	№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			
Рату 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, тушёные 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	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Компот из смеси сухофруктов																				
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>25,26</b>	<b>20,40</b>	<b>105,20</b>	<b>705,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>44,03</b>	<b>133,55</b>	<b>297,15</b>	<b>127,50</b>	<b>333,65</b>	<b>160,61</b>	<b>722,05</b>	<b>1302,10</b>	<b>8,15</b>			

Среднее значение за период:

887,33	29,59	36,68	137,54	934,16	0,22	3,07	21,98	35,41	204,92	161,20	375,45	168,80	756,68	1199,09	7,05
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева