

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский



Н.И.Вергун

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## **примерное меню**

**горячих завтраков,обедов для категории учащихся 12лет и старше  
в общеобразовательных учреждениях  
льготная категория**

**2023 год (сезон: осенне - зимний)  
(2 вариант)**

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, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Батон нарезной		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (мандарин) свежий		160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>21,66</b>	<b>15,52</b>	<b>103,42</b>	<b>623,01</b>
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб пшеничный		45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной		45	3,30	0,43	21,97	105,32
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>37,82</b>	<b>49,29</b>	<b>155,34</b>	<b>1078,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>59,48</b>	<b>64,81</b>	<b>258,76</b>	<b>1701,57</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Батон нарезной		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,02</b>	<b>15,28</b>	<b>97,94</b>	<b>575,95</b>
<b>Обед</b>						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный		45	3,18	0,45	22,23	106,69
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1115</b>	<b>23,72</b>	<b>17,27</b>	<b>151,13</b>	<b>821,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>48,74</b>	<b>32,55</b>	<b>249,07</b>	<b>1397,52</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>20,84</b>	<b>23,63</b>	<b>161,38</b>	<b>927,52</b>
<b>Обед</b>						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>36,37</b>	<b>36,98</b>	<b>125,80</b>	<b>992,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>57,21</b>	<b>60,61</b>	<b>287,18</b>	<b>1920,00</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20
Масло (порциями)	№96	13	0,08	9,44	0,10	85,66
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>23,57</b>	<b>34,27</b>	<b>107,88</b>	<b>658,71</b>
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий порционно		170	1,36	0,33	12,78	64,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>34,08</b>	<b>13,17</b>	<b>115,82</b>	<b>724,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1643</b>	<b>57,65</b>	<b>47,44</b>	<b>223,70</b>	<b>1383,16</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,50	0,10	1,50	8,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>19,84</b>	<b>17,14</b>	<b>103,06</b>	<b>629,78</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00
Хлеб пшеничный порционно		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной порционно		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий порционно		140	1,12	0,28	10,50	53,20
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>32,03</b>	<b>53,82</b>	<b>122,66</b>	<b>1105,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>51,87</b>	<b>70,96</b>	<b>225,72</b>	<b>1734,86</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>34,26</b>	<b>29,08</b>	<b>80,16</b>	<b>687,15</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие (печенье)		28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за обед</b>		<b>908</b>	<b>35,76</b>	<b>48,30</b>	<b>169,80</b>	<b>1148,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>70,02</b>	<b>77,38</b>	<b>249,96</b>	<b>1835,63</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий		170	0,68	0,68	15,30	79,90
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,36</b>	<b>15,22</b>	<b>93,96</b>	<b>557,15</b>
<b>Обед</b>						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Школьник" с соусом томатным основным	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,69
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>27,01</b>	<b>31,24</b>	<b>152,51</b>	<b>857,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>51,37</b>	<b>46,46</b>	<b>246,47</b>	<b>1414,54</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>27,78</b>	<b>32,24</b>	<b>91,03</b>	<b>741,73</b>
<b>Обед</b>						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,15	82,25
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>30,37</b>	<b>26,66</b>	<b>108,30</b>	<b>732,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>58,15</b>	<b>58,90</b>	<b>199,33</b>	<b>1473,91</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00
Плов из птицы	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Кондитерское изделие (печенье)		28	1,10	5,10	35,00	124,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>588</b>	<b>24,14</b>	<b>49,00</b>	<b>124,40</b>	<b>867,60</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>29,31</b>	<b>36,85</b>	<b>137,65</b>	<b>1019,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1608</b>	<b>53,45</b>	<b>85,85</b>	<b>262,05</b>	<b>1886,93</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	40	0,44	0,08	1,48	10,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20
Батон нарезной		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>34,21</b>	<b>32,01</b>	<b>69,49</b>	<b>677,23</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Полоньинский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>24,20</b>	<b>32,16</b>	<b>137,94</b>	<b>952,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>58,41</b>	<b>64,17</b>	<b>207,43</b>	<b>1629,71</b>

### Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Сок,вырабатываемый промышленностью,натуральный в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>30,39</b>	<b>16,59</b>	<b>125,51</b>	<b>753,03</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с чесноком с маслом растител	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	№ 388	100	12,56	3,00	8,90	106,00
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>26,42</b>	<b>35,60</b>	<b>122,85</b>	<b>889,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>56,81</b>	<b>52,19</b>	<b>248,36</b>	<b>1642,91</b>

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Лапшевник с творогом (со сгущённым молоком)	№132 С.р.2001г.	220	20,29	13,06	55,81	380,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Кондитерское изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>33,91</b>	<b>28,67</b>	<b>156,63</b>	<b>838,28</b>
<b>Обед</b>						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		30	2,40	1,05	23,55	78,90
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,60</b>	<b>25,35</b>	<b>120,05</b>	<b>796,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1473</b>	<b>64,51</b>	<b>54,02</b>	<b>276,68</b>	<b>1634,68</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1599,75</b>	<b>57,31</b>	<b>59,61</b>	<b>244,56</b>	<b>1637,95</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Технолог:



В. А. Лебедева