

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Н.И.Вергун

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

примерное меню
горячих обедов для категории учащихся 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
2023 год (сезон: осенне - зимний)
(1 вариант)

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 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

(1 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00
Суп картофельный с крупой	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Сок виноградный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		910	28,22	17,51	153,53	917,80

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	№391	105	15,20	13,10	9,80	218,00
Хлеб пшеничный	порционно	45	3,15	0,45	22,03	105,75
Хлеб ржаной	порционно	45	3,30	0,43	21,97	105,32
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00
Итого за обед		975	37,01	51,68	208,66	1264,07

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,90	0,20	0,18	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	2,00	0,75	12,50	65,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Нектар фруктовый,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		1025	34,80	34,55	131,58	1030,75

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,90	0,20	0,18	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	2,00	0,75	12,50	65,00
Напиток из плодов шиповника	№705	200	0,30	0,12	17,70	71,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	50	5,35	0,60	35,60	170,00
Итого за обед		930	27,75	20,57	126,18	853,75

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Редька с маслом	№ 31	100	1,72	7,04	6,38	95,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Сок виноградный,вырабатываемый промышленно	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		920	44,08	22,84	136,66	938,80

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00
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
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001)	105	19,64	12,30	4,87	208,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Итого за обед		895	33,04	31,00	116,97	876,85

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат "Полонинский"	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00
Суп картофельный с фасолью	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00
Биточек "Школьник" с соусом томатным основным	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Напиток из плодов шиповника	№705	200	0,30	0,12	17,70	71,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	40	4,28	0,48	28,48	136,00
Итого за обед		940	36,52	32,96	156,29	1063,25

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Редька с маслом	№ 31	100	1,72	7,04	6,38	95,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00
Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00
		5	0,03	3,63	0,04	32,95
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,90	0,20	0,18	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	2,00	0,75	12,50	65,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	50	3,76	9,50	72,16	230,00
Итого за обед		945	29,11	37,12	163,86	991,70

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00
Капуста тушеная	№214	180	4,00	4,80	11,40	105,00
Биточек рубленый из филе птицы	№499	100	22,50	5,20	13,50	192,00
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40
Кондитерское изделие (сушки)		25	2,68	0,30	17,80	85,00
Итого за обед		900	37,24	13,60	111,56	745,05

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и помидором	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00
Суп из овощей со сметаной	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	40	3,06	0,40	20,40	97,80
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00
Итого за обед		920	23,98	26,44	129,32	855,80

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	0,30	17,80	85,00
Итого за обед		925	27,48	33,70	132,68	944,35

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Обед						
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001)	100	1,50	10,10	8,50	131,00
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого за обед		910,00	40,70	26,80	135,38	956,35

Среднее значение за период:		932,92	33,33	29,06	141,89	953,21
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева