

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п. Нижнесортымский



Н.И. Вергун

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

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

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

(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 сливочным	табл.№4, №302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,81</b>	<b>12,51</b>	<b>115,94</b>	<b>628,54</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>						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Кондитерское изделие (сушки)		50	5,35	0,60	35,60	170,00
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,36</b>	<b>8,64</b>	<b>127,46</b>	<b>633,80</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>						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
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		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,44</b>	<b>11,14</b>	<b>114,66</b>	<b>595,40</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>						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,80</b>	<b>16,11</b>	<b>120,07</b>	<b>671,17</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>						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,71</b>	<b>12,51</b>	<b>107,44</b>	<b>586,54</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>						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	7,70	7,40	59,20	337,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,60</b>	<b>15,61</b>	<b>118,57</b>	<b>648,17</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>						
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	9,20	7,50	53,30	318,00
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,10</b>	<b>15,71</b>	<b>112,67</b>	<b>629,17</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>						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,50	8,40	57,90	350,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,81</b>	<b>12,51</b>	<b>115,94</b>	<b>628,54</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>						
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом сливочным	ТТК №13	250	8,40	8,40	49,40	308,00
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,27</b>	<b>9,52</b>	<b>121,54</b>	<b>614,25</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>						
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный		48	3,43	0,49	23,98	115,10
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,01</b>	<b>11,51</b>	<b>117,24</b>	<b>615,54</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>						
Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	246	10,90	7,90	60,70	360,00
Сыр (порциями)	№97	12	2,64	3,18	0,00	39,24
Хлеб пшеничный	порционно	50	3,60	0,51	25,23	121,08
Хлеб ржаной	порционно	42	3,21	0,42	21,42	102,69
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>12,05</b>	<b>121,01</b>	<b>649,41</b>

### Неделя 2 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
<b>завтрак</b>						
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
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		40	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,44</b>	<b>11,14</b>	<b>114,66</b>	<b>595,40</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>550,00</b>	<b>17,66</b>	<b>12,41</b>	<b>117,27</b>	<b>624,66</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева