

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 7-11 лет**  
**в общеобразовательных учреждениях**  
**2023 год (сезон: осенне - зимний)**  
**(1 вариант)**

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: 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	
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	№160	250	3,40	5,30	7,20	89,00
Десерт творожный	порционно	100	4,10	2,50	2,50	57,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	160	0,64	0,64	14,40	75,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>770</b>	<b>12,72</b>	<b>9,08</b>	<b>67,76</b>	<b>391,45</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
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	26,30	307,00
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	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>640</b>	<b>32,58</b>	<b>32,88</b>	<b>120,83</b>	<b>881,87</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 кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7,68	4,50	59,17	310,64
Блинчики со сгущённым молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	34,50	288,00
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33
Хлеб пшеничный	порционно	26	1,82	0,26	12,74	61,10
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>666</b>	<b>28,48</b>	<b>27,25</b>	<b>143,90</b>	<b>886,97</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 манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,48	5,50	57,87	323,64
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60
Фрукт (груша) свежий	порционно	170	0,90	0,68	22,40	107,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>16,11</b>	<b>17,72</b>	<b>124,24</b>	<b>701,33</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 из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4,№302	250	10,30	10,30	46,70	322,00
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	30	2,40	1,05	23,55	78,90
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>810</b>	<b>22,34</b>	<b>18,95</b>	<b>163,36</b>	<b>881,80</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>						
Огурец солёный порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>25,58</b>	<b>28,94</b>	<b>92,56</b>	<b>657,25</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 манная с маслом сливочным	табл.№4,№302	205	7,00	6,40	42,60	263,00
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с молоком сгущенным	№269 Сб. р. 2001	200	2,70	2,90	21,90	121,00
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	160	1,28	0,32	12,00	60,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,39</b>	<b>15,50</b>	<b>103,95</b>	<b>641,73</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 жидкая молочная гречневая	ТТК №49	250	8,90	8,70	34,30	252,00
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	21,56	165,75
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Фрукт (банан) свежий	порционно	250	3,76	1,26	47,50	240,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>825</b>	<b>23,40</b>	<b>22,65</b>	<b>142,02</b>	<b>804,03</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 ячневая с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	34,50	288,00
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Какао с молоком	№963	200	3,78	3,80	12,10	100,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>30,29</b>	<b>29,58</b>	<b>134,75</b>	<b>945,33</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	7,68	4,50	59,17	310,64
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84
Батон нарезной	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50
Хлеб ржаной	порционно	30	3,06	0,40	20,40	97,80
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40
Йогурт питьевой	порционно	200	5,60	5,00	28,00	164,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>725</b>	<b>18,71</b>	<b>21,13</b>	<b>136,05</b>	<b>768,18</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>						
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00
Джем фруктовый (порциями)	порционно	20	0,10	0,00	14,32	55,20
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 200	200	2,32	2,28	15,25	106,01
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	160	0,64	0,64	14,40	75,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>17,19</b>	<b>19,11</b>	<b>146,70</b>	<b>851,29</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>						
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	26,30	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 (груша) свежий		180	0,95	0,72	23,52	112,77
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,63</b>	<b>15,26</b>	<b>93,48</b>	<b>590,02</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>686,33</b>	<b>22,62</b>	<b>21,50</b>	<b>122,47</b>	<b>750,10</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Технолог:



В. А. Лебедева