

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п. Нижнесортымский



Н.И. Вергун

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского  
Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**примерное меню  
горячих завтраков (1 смена) для категории учащихся 12 лет и старше  
в общеобразовательных учреждениях  
2024 год (сезон: весенний)  
(1 вариант)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)  
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.**  
**(1 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшённая	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	60,46	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,91</b>	<b>6,81</b>	<b>99,12</b>	<b>494,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>1,79</b>	<b>50,10</b>	<b>240,85</b>	<b>374,15</b>	<b>120,65</b>	<b>955,85</b>	<b>484,60</b>	<b>7,56</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшеничная	табл.№4, №302	300	11,17	4,77	63,06	341,05	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,01</b>	<b>5,31</b>	<b>101,72</b>	<b>487,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая кукурузная	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	72,36	372,05	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,21</b>	<b>5,21</b>	<b>111,02</b>	<b>518,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>158,63</b>	<b>1,29</b>	<b>8,52</b>	<b>180,45</b>	<b>227,75</b>	<b>62,15</b>	<b>794,05</b>	<b>362,70</b>	<b>4,08</b>



Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая манная	табл.№4, №302	300	10,47	4,27	57,86	313,05	0,08	0,26	0,33	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>4,81</b>	<b>96,52</b>	<b>459,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	57,06	353,05	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,41</b>	<b>8,71</b>	<b>95,72</b>	<b>499,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,49</b>	<b>21,20</b>	<b>260,35</b>	<b>462,55</b>	<b>131,05</b>	<b>951,45</b>	<b>541,40</b>	<b>5,36</b>

Неделя 1 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая ячневая	табл.№4, №302	300	13,27	5,17	74,26	400,05	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>5,71</b>	<b>112,92</b>	<b>546,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>134,95</b>	<b>407,15</b>	<b>51,55</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>2,95</b>

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая манная	табл.№4, №302	300	10,47	4,27	57,86	313,05	0,08	0,26	0,33	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,31</b>	<b>4,81</b>	<b>96,52</b>	<b>459,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>



### Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая кукурузная	табл.№4, №302	300	9,37	4,67	72,36	372,05	0,03	0,20	158,60	0,80	8,52	152,60	163,70	40,50	514,10	253,20	2,02
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,21</b>	<b>5,21</b>	<b>111,02</b>	<b>518,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>158,63</b>	<b>1,29</b>	<b>8,52</b>	<b>180,45</b>	<b>227,75</b>	<b>62,15</b>	<b>794,05</b>	<b>362,70</b>	<b>4,08</b>

### Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса	табл.№4, №302	300	12,57	8,17	57,06	353,05	0,10	0,26	0,44	1,00	21,20	232,50	398,50	109,40	671,50	431,90	3,30
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,41</b>	<b>8,71</b>	<b>95,72</b>	<b>499,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,49</b>	<b>21,20</b>	<b>260,35</b>	<b>462,55</b>	<b>131,05</b>	<b>951,45</b>	<b>541,40</b>	<b>5,36</b>

### Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшеничная	табл.№4, №302	300	11,17	4,77	63,06	341,05	0,08	0,26	0,44	1,20	22,50	195,00	342,70	24,00	643,10	226,50	5,40
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,01</b>	<b>5,31</b>	<b>101,72</b>	<b>487,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>222,85</b>	<b>406,75</b>	<b>45,65</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>7,46</b>

### Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшеничная	табл.№4, №302	300	12,07	6,27	60,46	348,05	0,13	0,23	0,44	1,30	50,10	213,00	310,10	99,00	675,90	375,10	5,50
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,91</b>	<b>6,81</b>	<b>99,12</b>	<b>494,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>0,47</b>	<b>1,79</b>	<b>50,10</b>	<b>240,85</b>	<b>374,15</b>	<b>120,65</b>	<b>955,85</b>	<b>484,60</b>	<b>7,56</b>

Неделя 2 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая ячневая	табл.№4,№302	300	13,27	5,17	74,26	400,05	0,08	0,26	0,35	1,20	22,50	107,10	343,10	29,90	643,10	226,50	0,89
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>5,71</b>	<b>112,92</b>	<b>546,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>22,50</b>	<b>134,95</b>	<b>407,15</b>	<b>51,55</b>	<b>923,05</b>	<b>336,00</b>	<b>2,95</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>550,00</b>	<b>15,33</b>	<b>6,09</b>	<b>102,84</b>	<b>500,83</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>26,80</b>	<b>1,61</b>	<b>24,55</b>	<b>210,38</b>	<b>380,85</b>	<b>76,12</b>	<b>911,75</b>	<b>399,45</b>	<b>5,81</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебедева