

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №4



Е. В. Харитоновна

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

г. Пыть-Ях МБОУ СОШ №4

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ДОТАЦИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	табл.№4, №302	201	5,40	3,70	39,80	240,00	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
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
Итого за завтрак		451	12,08	9,34	68,16	402,23	0,07	0,23	0,65	0,92	86,10	356,10	270,47	50,00	789,40	287,10	2,55

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №508	180	6,96	6,96	45,96	278,40	0,14	0,17	4,40	0,80	28,00	34,66	204,70	23,04	341,00	225,80	0,70
Птица, тушеная в томатном соусе (бедро)	№496	100	14,00	18,40	1,80	203,00	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,58
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
Итого за завтрак		515	23,59	25,75	78,55	590,05	0,18	0,20	6,01	1,20	28,00	55,76	235,75	34,34	518,35	283,35	3,47

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Биточки или котлеты из мяса говядины	№454	50	7,80	6,20	6,52	114,00	0,02	0,08	0,72	1,50	12,00	6,80	90,00	11,00	150,00	130,00	3,13
Хлеб пшеничный	порционнo	47	3,29	0,47	23,00	110,45	0,05	0,03	0,00	0,43	0,00	9,40	30,55	6,58	234,53	43,71	0,52
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Итого за завтрак		477	17,93	11,42	83,37	485,05	0,07	0,24	0,72	2,74	42,00	76,90	185,55	39,18	595,63	218,51	5,09

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Котлеты или биточки рыбные	№388	60	7,54	1,80	5,34	63,60	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Хлеб пшеничный	порционнo	49	3,43	0,49	23,98	115,15	0,05	0,03	0,00	0,45	0,00	9,80	31,85	6,86	244,51	45,57	0,54
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Итого за завтрак		489	15,41	8,04	78,17	445,35	0,20	0,17	2,60	4,51	48,30	64,28	241,85	54,08	337,31	379,37	3,15

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с подгарнировкой	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Кондитерское изделие (сушки)	порционнo	40	4,29	2,20	28,48	151,52	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64
Хлеб пшеничный	порционнo	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
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
Итого за завтрак		475	17,04	18,23	86,84	713,42	0,09	0,04	2,49	1,55	0,00	50,75	63,80	17,80	396,40	104,90	2,43

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочн	табл№4,№302	201	5,40	3,70	39,80	240,00	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
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
Итого за завтрак		451	12,08	9,34	68,16	402,23	0,07	0,23	0,65	0,92	86,10	356,10	270,47	50,00	789,40	287,10	2,55

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Сосиска отварная	ТК№1	60	5,90	10,60	0,40	121,00	0,03	0,07	0,00	1,75	0,00	13,37	104,00	8,22	479,50	140,50	1,54
Хлеб пшеничный	порционно	49	3,43	0,49	23,98	115,15	0,05	0,03	0,00	0,45	0,00	9,80	31,85	6,86	244,51	45,57	0,54
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Итого за завтрак		489	16,17	15,84	78,23	496,75	0,08	0,23	0,00	3,01	30,00	83,87	200,85	36,68	935,11	230,87	3,52

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Фрикаделька из мяса говядины	№471	60	8,60	8,20	3,40	122,00	0,02	0,08	1,56	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	2,25
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Итого за завтрак		470	21,14	15,65	76,25	506,10	0,16	16,90	1,56	134,84	43,00	62,37	408,70	131,74	388,60	399,70	6,29

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлета,биточек рубленые из филе птицы	№499	75	16,90	3,90	10,10	144,00	34,18	0,00	1,89	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
Итого за завтрак		490	26,13	8,99	80,89	485,65	34,22	0,15	1,92	1,91	30,00	64,90	86,25	25,70	384,95	65,95	2,05

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90
Итого за завтрак		510	33,04	11,85	75,85	517,10	0,24	17,03	1,52	3,84	30,00	56,01	277,70	182,89	179,60	204,70	5,36

Среднее значение за период:		481,70	19,46	13,45	77,45	504,39	3,54	3,54	1,81	15,54	42,35	122,70	224,14	62,24	531,48	246,16	3,65
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебедева