

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №4



Е. В. Харитонова

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.**

Подпись: \_\_\_\_\_

Наименование блюда	Кол-во порций	Дополнительные ингредиенты										Итого			
		Соль	Сахар	Масло раст.	Масло слив.	Яйца	Сметана	Кислота лимонная	Специи	Вода	Молоко	Молоко сух.	Молоко топлен.	Молоко стер.	
Каша гречневая с маслом сливочным	100	2,5	5,0	10,0	20,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Пюре картофельное с мясом (пюре)	100	14,0	10,0	10,0	20,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Котлетки мясные	30	2,5	1,5	10,0	20,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Упаковка	30	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>451</b>	<b>12,08</b>	<b>9,34</b>	<b>68,16</b>	<b>402,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,65</b>	<b>0,92</b>	<b>86,10</b>	<b>356,10</b>	<b>270,47</b>	<b>50,00</b>	<b>789,40</b>	<b>287,10</b>	<b>2,55</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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>23,59</b>	<b>25,75</b>	<b>78,55</b>	<b>590,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>6,01</b>	<b>1,20</b>	<b>28,00</b>	<b>55,76</b>	<b>235,75</b>	<b>34,34</b>	<b>518,35</b>	<b>283,35</b>	<b>3,47</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		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
Хлеб пшеничный	порционно	44	3,08	0,44	21,53	104,40	0,05	0,03	0,00	0,40	0,00	8,80	28,60	6,16	219,56	40,92	1,99
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>524</b>	<b>26,18</b>	<b>15,40</b>	<b>93,23</b>	<b>649,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>2,41</b>	<b>41,50</b>	<b>79,74</b>	<b>181,60</b>	<b>38,76</b>	<b>459,66</b>	<b>225,72</b>	<b>4,41</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		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
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 с соусом томатным	№388	100	12,84	2,06	6,62	56,27	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>8,16</b>	<b>72,60</b>	<b>405,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>2,60</b>	<b>4,38</b>	<b>48,30</b>	<b>61,48</b>	<b>232,75</b>	<b>52,12</b>	<b>267,45</b>	<b>366,35</b>	<b>3,00</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		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
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)	порционно	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	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>17,04</b>	<b>18,23</b>	<b>86,84</b>	<b>713,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>2,49</b>	<b>1,55</b>	<b>0,00</b>	<b>50,75</b>	<b>63,80</b>	<b>17,80</b>	<b>396,40</b>	<b>104,90</b>	<b>2,43</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>																		
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе Хлеб пшеничный Чай с сахаром	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	
	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62	
	порционно	45	3,15	0,45	22,05	105,75	0,05	0,02	0,00	0,41	0,00	9,00	29,25	6,30	224,55	41,85	0,50	
	№ 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>525</b>	<b>23,53</b>	<b>17,29</b>	<b>95,51</b>	<b>568,15</b>	<b>0,18</b>	<b>16,91</b>	<b>1,31</b>	<b>134,97</b>	<b>43,00</b>	<b>62,57</b>	<b>416,95</b>	<b>133,04</b>	<b>462,65</b>	<b>402,25</b>	<b>5,73</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>																		
Макаронные изделия отварные Сосиска отварная с соусом томатным основным 50/50 Хлеб пшеничный Чай с лимоном, с сахаром	№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	
	ТК№1	100	11,26	8,06	2,57	91,27	0,03	0,07	0,00	1,75	0,00	11,14	104,00	6,86	479,50	140,50	1,44	
	№587																	
	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	
№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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>20,55</b>	<b>13,16</b>	<b>73,55</b>	<b>434,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>2,88</b>	<b>30,00</b>	<b>78,84</b>	<b>191,75</b>	<b>33,36</b>	<b>865,25</b>	<b>217,85</b>	<b>3,27</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>																		
Запеканка рисовая с творогом с джемом 180/20 Хлеб пшеничный Чай с сахаром	№315	200	7,93	8,90	63,55	331,30	0,15	0,45	2,56	1,05	93,75	252,00	326,30	40,50	256,50	181,50	0,57	
	порционно	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	
	№ 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>425</b>	<b>9,86</b>	<b>9,19</b>	<b>89,46</b>	<b>416,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>2,59</b>	<b>1,36</b>	<b>93,75</b>	<b>271,10</b>	<b>350,85</b>	<b>50,40</b>	<b>383,95</b>	<b>229,75</b>	<b>1,65</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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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 с соусом томатным основным	№499	100	11,30	5,70	6,80	124,00	34,18	0,00	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75
	№587																
Хлеб пшеничный	порционно	48	3,36	0,48	23,52	112,80	0,06	0,02	0,00	0,44	0,00	9,60	31,20	6,72	239,52	44,64	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>528</b>	<b>21,50</b>	<b>10,93</b>	<b>84,17</b>	<b>497,40</b>	<b>34,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>2,04</b>	<b>30,00</b>	<b>70,30</b>	<b>96,20</b>	<b>28,32</b>	<b>450,62</b>	<b>89,44</b>	<b>3,73</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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>33,04</b>	<b>11,85</b>	<b>75,85</b>	<b>517,10</b>	<b>0,24</b>	<b>17,03</b>	<b>1,52</b>	<b>3,84</b>	<b>30,00</b>	<b>56,01</b>	<b>277,70</b>	<b>182,89</b>	<b>179,60</b>	<b>204,70</b>	<b>5,36</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>498,30</b>	<b>20,71</b>	<b>13,93</b>	<b>81,79</b>	<b>519,30</b>	<b>3,55</b>	<b>3,56</b>	<b>1,75</b>	<b>15,56</b>	<b>43,07</b>	<b>114,27</b>	<b>231,78</b>	<b>62,10</b>	<b>477,33</b>	<b>241,14</b>	<b>3,56</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:

В. А. Лебедева