

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ №3"



М.А. Доросеев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ №3"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**  
**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  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**  
**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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>Обед</b>																	
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	119,00	1,00	31,50	0,03	106,70	175,00	0,83
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
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
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20
с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	33,23	12,00	22,89	8,00	102,00	0,47
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
<b>Итого за обед</b>		<b>945</b>	<b>40,62</b>	<b>48,21</b>	<b>121,00</b>	<b>1072,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>30,96</b>	<b>5,96</b>	<b>239,75</b>	<b>184,38</b>	<b>572,40</b>	<b>209,86</b>	<b>1035,40</b>	<b>1388,55</b>	<b>8,83</b>
<b>Полдник</b>																	
Булочка Домашняя	№282, сб.р. 2001г	100	7,30	11,90	56,60	364,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>9,10</b>	<b>12,60</b>	<b>100,45</b>	<b>561,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>62,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>117,76</b>	<b>49,50</b>	<b>50,94</b>	<b>50,00</b>	<b>532,50</b>	<b>1,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>49,72</b>	<b>60,81</b>	<b>221,45</b>	<b>1633,15</b>	<b>0,39</b>	<b>0,50</b>	<b>93,66</b>	<b>6,46</b>	<b>239,75</b>	<b>302,14</b>	<b>621,90</b>	<b>260,80</b>	<b>1085,40</b>	<b>1921,05</b>	<b>10,75</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сортник	Липевые вещества										Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы		СЛ, ккал		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Ореш соевый порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90							
Пти из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62								
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44								
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98								
Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33								
Хлеб ржаной	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98								
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60								
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индустриальной упаковке	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80								
<b>Итого за обед</b>	<b>1095</b>	<b>17,89</b>	<b>17,97</b>	<b>126,85</b>	<b>706,71</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>33,70</b>	<b>4,01</b>	<b>146,80</b>	<b>188,11</b>	<b>374,80</b>	<b>121,76</b>	<b>803,20</b>	<b>1824,55</b>	<b>6,65</b>									
<b>Полдник</b>																									
Запеканка из творога (со ступённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59								
Кисель "Витощка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин, фрукт. (яблоко) свежий)	ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00								
<b>Итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>15,90</b>	<b>11,80</b>	<b>60,60</b>	<b>419,50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,57</b>	<b>35,40</b>	<b>3,95</b>	<b>175,00</b>	<b>197,18</b>	<b>216,50</b>	<b>38,76</b>	<b>189,00</b>	<b>542,20</b>	<b>3,89</b>									
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>33,79</b>	<b>29,77</b>	<b>187,45</b>	<b>1126,21</b>	<b>0,69</b>	<b>0,92</b>	<b>69,10</b>	<b>7,96</b>	<b>321,80</b>	<b>385,29</b>	<b>591,30</b>	<b>160,52</b>	<b>992,20</b>	<b>2366,75</b>	<b>10,54</b>									

**Неделя 1 День 3 (среда)**

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>Обед</b>																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73
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, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Хлеб пшеничный		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
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>31,56</b>	<b>35,10</b>	<b>167,29</b>	<b>1060,3</b>	<b>0,34</b>	<b>17,06</b>	<b>21,61</b>	<b>137,70</b>	<b>205,75</b>	<b>198,25</b>	<b>665,35</b>	<b>221,78</b>	<b>919,30</b>	<b>1822,60</b>	<b>11,75</b>
<b>Полдник</b>																	
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35
Какао"Панда"(витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05
витамины В1,В6,РР,С																	
Фрукт (банан) свежий		240	3,60	1,20	45,36	230,40	0,11	0,12	24,00	1,44	0,00	19,20	67,20	100,80	74,40	835,20	1,44
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>8,01</b>	<b>7,61</b>	<b>73,14</b>	<b>423,40</b>	<b>0,95</b>	<b>0,64</b>	<b>33,80</b>	<b>12,39</b>	<b>293,80</b>	<b>222,54</b>	<b>295,25</b>	<b>126,17</b>	<b>396,05</b>	<b>1049,80</b>	<b>1,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>39,57</b>	<b>42,71</b>	<b>240,43</b>	<b>1483,65</b>	<b>1,29</b>	<b>17,70</b>	<b>55,41</b>	<b>150,09</b>	<b>499,55</b>	<b>420,79</b>	<b>960,60</b>	<b>347,95</b>	<b>1315,35</b>	<b>2872,40</b>	<b>13,59</b>

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Сортник		Выход		Бекки		Жиры		Углево		Дл.крат		Витамини. Мг		Минеральни. вещества. Мг				
		рентгуп. 2004г.	ст 70-71	№93, сб.р. 2008г.	№488	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Напиток апельсиновоый	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью	№707										
0,90	141,00	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	256,00	2,50	0,90		
2,50	164,00	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	0,90	2,50		
1,39	476,40	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	4,78	0,07	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39	1,39	1,39		
0,98	124,75	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,02	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	0,98	0,98	0,98		
0,05	152,50	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	1,79	0,06	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	0,05	0,05	0,05		
0,80	300,00	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,02	0,24	0,00	40,00	24,00	18,00	300,00	0,80	0,80	0,80		
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>33,06</b>	<b>31,00</b>	<b>125,20</b>	<b>868,88</b>	<b>0,25</b>	<b>27,57</b>	<b>0,28</b>	<b>161,15</b>	<b>144,75</b>	<b>246,05</b>	<b>153,25</b>	<b>513,45</b>	<b>1267,90</b>	<b>6,90</b>				
<b>Полдник</b>																				
0,49	0,00	100	7,60	7,60	4,00	117,00	0,00	2,66	0,00	29,00	225,90	0,00	18,04	0,00	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49	
0,80	25,00	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,03	0,01	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	0,80	0,80	0,80	
4,18	528,20	190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	19,00	0,04	0,57	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18	4,18	4,18	4,18	
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>8,54</b>	<b>8,40</b>	<b>34,76</b>	<b>232,70</b>	<b>0,06</b>	<b>21,69</b>	<b>0,05</b>	<b>29,00</b>	<b>270,40</b>	<b>29,20</b>	<b>41,54</b>	<b>52,10</b>	<b>553,20</b>	<b>5,47</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>41,60</b>	<b>39,40</b>	<b>159,96</b>	<b>1101,58</b>	<b>0,31</b>	<b>49,26</b>	<b>0,33</b>	<b>190,15</b>	<b>415,15</b>	<b>275,25</b>	<b>194,79</b>	<b>565,55</b>	<b>1821,10</b>	<b>12,37</b>				

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

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>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40
Плов из птицы(бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78
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
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Фрукт (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>26,13</b>	<b>49,32</b>	<b>113,46</b>	<b>960,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>75,33</b>	<b>13,64</b>	<b>278,00</b>	<b>158,71</b>	<b>407,65</b>	<b>97,84</b>	<b>866,15</b>	<b>1014,00</b>	<b>4,63</b>
<b>Полдник</b>																	
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	80	9,12	22,08	28,64	352,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	299,27	0,00	29,55	0,00	0,00	0,69
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
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>13,51</b>	<b>33,80</b>	<b>71,80</b>	<b>477,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>318,37</b>	<b>25,55</b>	<b>39,20</b>	<b>2,70</b>	<b>25,00</b>	<b>1,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>39,64</b>	<b>83,12</b>	<b>185,26</b>	<b>1437,08</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>76,05</b>	<b>13,72</b>	<b>278,00</b>	<b>477,08</b>	<b>433,20</b>	<b>137,04</b>	<b>868,85</b>	<b>1039,00</b>	<b>6,15</b>

Неделя 1 День 6 ( субота)

Наименование блюда	Сортник	Липевые вещества										Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
		Бинол. I	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	Дл.ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe								
Наименование блюда	Сортник	Цыганские сырки с чесноком (с маслом растительным №22 (С.р.2001г										Цыганские сырки с чесноком (с маслом растительным										Цыганские сырки с чесноком (с маслом растительным			
		100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	43,10	281,30	1,21									
		250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28								
		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								
		100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00									
		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								
		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								
200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80										
№707	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80								
№423	Бейстропанов	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00									
№4, №297	Печка расквашеная с маслом сливочным	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								
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28								
Итого за обед	880	34,66	43,20	134,80	1023,88	0,29	16,98	18,75	7,59	75,00	180,67	546,85	228,18	688,05	1724,70	9,36									
Полдник	№358	170	29,90	16,70	39,00	389,00	0,15	0,45	1,05	93,75	109,41	326,30	14,40	256,50	181,50	0,66									
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80									
Итого за полдник	370	30,08	16,74	52,66	415,40	0,15	0,46	1,13	0,23	93,75	123,51	334,60	20,80	259,20	206,50	1,46									
Итого за день	1250	64,74	59,94	187,46	1439,28	0,44	17,44	18,98	8,72	168,75	304,18	881,45	248,98	947,25	1931,20	10,82									



**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	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
<b>Обед</b>																	
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
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
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>36,61</b>	<b>27,82</b>	<b>115,00</b>	<b>914,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>18,33</b>	<b>5,66</b>	<b>105,75</b>	<b>182,88</b>	<b>568,80</b>	<b>173,45</b>	<b>926,50</b>	<b>1539,12</b>	<b>9,45</b>
<b>Полдник</b>																	
Ватрушка с творогом	№299, сб.р. 2011г	60	8,60	5,00	24,10	177,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	88,04	0,00	22,77	0,00	0,00	1,04
Молочный коктейль		200	5,80	2,00	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	40,00	240,00	180,00	28,00	100,00	292,00	0,30
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>15,16</b>	<b>7,76</b>	<b>50,60</b>	<b>386,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>22,90</b>	<b>0,77</b>	<b>40,00</b>	<b>358,44</b>	<b>200,90</b>	<b>67,87</b>	<b>149,40</b>	<b>820,20</b>	<b>5,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>51,77</b>	<b>35,58</b>	<b>165,60</b>	<b>1300,70</b>	<b>0,44</b>	<b>0,83</b>	<b>41,23</b>	<b>6,43</b>	<b>145,75</b>	<b>541,32</b>	<b>769,70</b>	<b>241,32</b>	<b>1075,90</b>	<b>2359,32</b>	<b>14,97</b>

Неделя 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник	Выход, г	Пищевые вещества										Эл. ккал	Витаминь, мг	Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	С	С	PP	A	Ca	P	Mg				Na	K	Fe	
Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из яблок	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	10,00	0,20	10,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90				
	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	4,40	0,55	60,00	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40				
	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	1,55				
		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28			
		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98			
	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60			
<b>Итого за обед</b>			<b>815</b>	<b>27,78</b>	<b>26,91</b>	<b>105,35</b>	<b>723,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>18,18</b>	<b>1,23</b>	<b>70,00</b>	<b>118,02</b>	<b>161,15</b>	<b>82,34</b>	<b>494,75</b>	<b>615,80</b>	<b>5,71</b>	
<b>Полдник</b>																			
Котлета с булочкой Домашней с отпусом солёным и сыром Какао "Тандя" (витаминизированный) Витаминь B1, B6, PP, C Сок (нектар), выпариваемый промышленностью, нат в индивидуальной упаковке	ТТК №30	160	22,20	12,30	40,00	364,00	0,00	1,10	0,00	0,00	137,96	0,00	38,54	0,00	1,14				
	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05		
	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80			
<b>Итого за полдник</b>			<b>560</b>	<b>23,61</b>	<b>13,11</b>	<b>83,13</b>	<b>553,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,19</b>	<b>14,63</b>	<b>7,31</b>	<b>22,00</b>	<b>307,10</b>	<b>123,00</b>	<b>71,06</b>	<b>87,00</b>	<b>460,60</b>	<b>1,99</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1375</b>	<b>51,39</b>	<b>40,02</b>	<b>188,48</b>	<b>1276,66</b>	<b>0,65</b>	<b>0,36</b>	<b>32,81</b>	<b>8,54</b>	<b>92,00</b>	<b>425,12</b>	<b>284,15</b>	<b>153,40</b>	<b>581,75</b>	<b>1076,40</b>	<b>7,70</b>	

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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>Обед</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17
Хлеб пшеничный		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
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>26,06</b>	<b>26,96</b>	<b>123,20</b>	<b>851,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>46,69</b>	<b>4,48</b>	<b>163,53</b>	<b>213,37</b>	<b>306,40</b>	<b>265,55</b>	<b>933,30</b>	<b>2321,90</b>	<b>10,04</b>
<b>Полдник</b>																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
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
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>19,69</b>	<b>22,92</b>	<b>66,26</b>	<b>379,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>50,00</b>	<b>192,28</b>	<b>225,55</b>	<b>34,91</b>	<b>152,70</b>	<b>135,00</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>45,75</b>	<b>49,88</b>	<b>189,46</b>	<b>1230,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,60</b>	<b>47,02</b>	<b>5,06</b>	<b>213,53</b>	<b>405,65</b>	<b>531,95</b>	<b>300,46</b>	<b>1086,00</b>	<b>2456,90</b>	<b>11,46</b>

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Сгорник		Выход		Литевые вещества		Элл.ккал.		Витаминный, мг										Минеральный вещества, мг									
		ресторн. 200гр.		Белки, г		Жиры, г		Углевод.		B1	B2	C	PP	A	P	Mg	Na	K	Fe										
Салат из свежих помидоров		№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75											
Суп картофельный с макаронными изделиями		№140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28											
Рис припущенный с маслом сливочным		№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08												
Тфетели (1 вариант)		№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78											
Хлеб пшеничный			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											
Хлеб ржаной			25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98											
Напиток клюквенный		№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15											
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке		№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80											
Итого за обед		1085	20,97	41,26	163,53	1085,25	0,24	0,29	32,81	7,50	195,75	140,29	367,30	109,84	746,10	1263,45	7,15												
Полдник																													
Булочка Домашняя №282, сб.р. 2001г		60	4,40	7,10	34,00	218,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97												
Кисломолоочный напиток (кефир)		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20												
Фрукт (банан) свежий		230	3,45	1,15	43,70	220,80	0,10	0,12	23,00	1,38	0,00	18,40	64,40	96,60	71,30	800,40	1,38												
Итого за полдник		490	13,65	13,25	85,70	556,80	0,16	0,46	26,10	1,58	40,00	283,66	254,40	141,04	171,30	1092,40	2,55												
Итого за день		1575	34,62	54,51	249,23	1642,05	0,40	0,75	58,91	9,08	235,75	423,95	621,70	250,88	917,40	2355,85	9,70												

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с изюмом	№20 С.р. 2001г.	100	1,54	6,08	15,66	106,00	0,02	0,04	1,76	0,64	0,00	9,45	41,80	70,00	38,80	313,70	1,26
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78
Хлеб пшеничный		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
Хлеб ржаной		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот "Клубничка"( из замороженной клубник	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,76	9,20	21,50	7,20	64,40	0,59
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>31,50</b>	<b>42,56</b>	<b>180,15</b>	<b>1026,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>22,20</b>	<b>5,16</b>	<b>45,00</b>	<b>112,48</b>	<b>384,80</b>	<b>172,05</b>	<b>607,70</b>	<b>1900,05</b>	<b>5,66</b>
<b>Полдник</b>																	
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35
Кисель "Витошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин, фолиевая кислота,пантотеновая кислота,биотин)	ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00
Сок (нектар).вырабатываемый промышленностью,нат в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Кондитерское изделие (печенье)		28	1,10	5,10	35,00	124,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>478</b>	<b>5,30</b>	<b>11,50</b>	<b>108,85</b>	<b>503,60</b>	<b>0,77</b>	<b>0,71</b>	<b>24,37</b>	<b>7,04</b>	<b>396,80</b>	<b>119,20</b>	<b>170,30</b>	<b>32,10</b>	<b>298,65</b>	<b>369,20</b>	<b>1,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1343</b>	<b>36,80</b>	<b>54,06</b>	<b>289,00</b>	<b>1529,85</b>	<b>0,99</b>	<b>0,98</b>	<b>46,57</b>	<b>12,20</b>	<b>441,80</b>	<b>231,68</b>	<b>555,10</b>	<b>204,15</b>	<b>906,35</b>	<b>2269,25</b>	<b>6,84</b>

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сорник	Выход, г	Пищевые вещества											Энергетическая ценность, ккал				
			Б1	Б2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Обед	Помидор свежий порционно	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40	
	Суп ljubitel'skij	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	1,40		
	Ратy из овошей	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	30,00	476,40	1,07		
	Фрикаделька из мяса говяжьинья, тушёные в соусе	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	1,62		
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30		
	Итого за обед	880	25,26	20,40	105,20	705,88	0,24	0,26	44,03	133,55	297,15	127,50	333,65	160,61	722,05	1302,10	8,15	
	Полдник	№132 С.р.2001г.	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55
	Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Кондитерское изделие (мини кекс)	33	1,98	10,56	41,25	156,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за полдник	453,00	22,45	23,66	110,72	562,80	0,23	0,61	0,10	1,48	119,60	340,50	441,55	61,25	329,70	256,00	1,38		
Итого за день	1333	47,71	44,06	215,92	1268,68	0,46	0,87	44,13	135,03	416,75	468,00	775,20	221,86	1051,75	1558,10	9,53		

Среднее значение за период:	1412,17	44,76	49,49	206,64	1372,42	0,56	3,47	52,76	30,55	270,30	400,03	608,46	226,85	949,48	2002,28	10,37
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-------

В. А. Лебедева

Технолог: