





**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ 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	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Липиды вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Жиры, г	Белки, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
Орехи соевый порционнно	№ 124	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
Пи из свежей капусты с картофедем, 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
Поре 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	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	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 стужённым 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 "Витошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин,	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
Фруктовая кислота,пантотеновая кислота,Биотин)		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Фрукт (яблоко) свежий																	
<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	Сорт	Вид	Витаминный состав											Минеральный состав, мг		
			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Суп овощной с говядиной	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	10,00	0,20	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
	№93, сор. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	7,00	0,65	52,75	26,00	71,00	164,00	256,00	2,50	
	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
	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	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
	Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индустриальной упаковке	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
	№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
	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
	Трица тушеная в соусе с овощами	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
ТТК № 28	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	0,00	0,49	
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Фрукт (яблоко) свежий	190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18	
Итого за полдник	490	8,54	8,40	34,76	232,70	0,06	21,69	0,05	29,00	270,40	29,20	41,54	52,10	553,20	5,47	
Итого за день	1490	41,60	39,40	159,96	1101,58	0,31	49,26	0,33	190,15	415,15	275,25	194,79	565,55	1821,10	12,37	

**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 ( суббота)

Наименование блюда	Сортник	Выход, л	Пищевые вещества											Эл. ккал			
			Б1	Б2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Обед	№ 22 (Сб, 2001г)	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	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	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	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	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	0,05	0,02	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
		200	0,60	0,40	32,60	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
		200	0,60	0,40	32,60	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80	
		Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью															
		№ 707															
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																	
Итого за полдник																	
370																	
30,08																	
16,74																	
52,66																	
415,40																	
0,15																	
0,46																	
0,23																	
1,13																	
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																	

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг



**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

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>																	
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 День 2 (вторник)

Сортник	Выход, т	Линевые вещества		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.	Элл.ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
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
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив.	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	1,55	
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 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
<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>Подник</b>																	
Котлета с булочкой Домашней	ТТК №30	160	22,20	12,30	40,00	364,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	137,96	0,00	38,54	0,00	1,14	
с отпусом соевым и сыром																	
Какао"Тандл"(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 B1, B6, PP, C																	
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат.	№ 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
в индивидуальной упаковке																	
<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 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>																	
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 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 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, D3,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>

