

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

( 2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"



Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК 1 СМЕНА**  
**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 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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
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 завтрак</b>		<b>630</b>	<b>15,40</b>	<b>18,46</b>	<b>92,59</b>	<b>581,03</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>57,57</b>	<b>1,65</b>	<b>123,70</b>	<b>366,55</b>	<b>408,05</b>	<b>61,50</b>	<b>886,35</b>	<b>517,70</b>	<b>5,92</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</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
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
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
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26,22</b>	<b>19,55</b>	<b>109,47</b>	<b>691,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>16,56</b>	<b>2,07</b>	<b>76,02</b>	<b>327,13</b>	<b>457,95</b>	<b>73,31</b>	<b>794,85</b>	<b>781,30</b>	<b>8,87</b>

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
завтрак		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
Сборник	Выход, г	Пищевые вещества	ЭЛ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	2,46	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66			
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным																	
№725	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39			
Батон нарезной																	
№693	30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,06	0,02	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)																	
№693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	7,11	22,00	129,14	14,52	55,00	160,60	0,05			
Какао "Ланда" (витаминизированный)																	
№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	24,00	18,00	32,00	0,80			
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на в индивидуальной упаковке																	
витамины B1, B6, PP, C																	
Итого за завтрак																	
		675	16,73	17,90	161,54	845,15	0,58	0,23	15,99	7,84	22,00	207,69	193,15	51,52	444,65	566,65	3,07

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
завтрак		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
Сборник	Выход, г	Пищевые вещества	ЭЛ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	42,00	36,00	1,08		
Рис припущенный с маслом сливочным																	
№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	47,30	261,40	0,63		
Рис (горбуша) тушеная в томате с овощами																	
№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	
Чай с сахаром																	
№685	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	
Хлеб ржаной																	
№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	244,00	52,00	0,64
Кондитерское изделие (сушки)																	
	160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	41,60	444,80	3,52		
Фрукт (яблоко) свежий																	
Итого за завтрак																	
		735	26,41	17,35	136,99	757,05	0,35	0,22	6,18	48,30	101,63	321,10	83,97	679,80	908,35	7,98	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
завтрак		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
Сборник	Выход, г	Пищевые вещества	ЭЛ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
№32,516	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	
Макаронные изделия отварные																	
№454,587	100	7,80	6,40	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62		
Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом том.																	
№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02		
Масло (порциями)																	
№96	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 пшеничный																	
№685	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	
Хлеб ржаной																	
№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	
Чай с сахаром																	
	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		
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии порционно																	
Итого за завтрак																	
		645	21,24	22,08	106,47	657,54	0,13	0,24	0,50	2,76	92,00	96,13	214,40	55,84	669,90	254,85	4,29

### Неделя 1 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	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>																	
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
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		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
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>34,16</b>	<b>29,08</b>	<b>65,84</b>	<b>631,95</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>10,08</b>	<b>12,39</b>	<b>196,40</b>	<b>97,00</b>	<b>381,10</b>	<b>83,70</b>	<b>513,30</b>	<b>883,70</b>	<b>5,51</b>

### Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	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 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
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочн	табл.№4,№302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
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
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>26,22</b>	<b>19,55</b>	<b>109,47</b>	<b>691,48</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>16,56</b>	<b>2,07</b>	<b>76,02</b>	<b>327,13</b>	<b>457,95</b>	<b>73,31</b>	<b>794,85</b>	<b>781,30</b>	<b>8,87</b>

### Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	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	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
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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
Батон "На здоровье" (пшенично-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
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>560</b>	<b>27,84</b>	<b>29,24</b>	<b>97,87</b>	<b>713,40</b>	<b>0,26</b>	<b>16,97</b>	<b>1,55</b>	<b>135,07</b>	<b>132,00</b>	<b>220,52</b>	<b>530,20</b>	<b>150,04</b>	<b>697,70</b>	<b>469,25</b>	<b>6,65</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
Сорник	Выход, г	Пищевые вещества										Железо, мг						
№685	200	13,66	26,40	0,04	0,18	0,04	0,20	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
Имунеле с витаминами D3, B6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Чай с сахаром	200	13,66	26,40	0,04	0,18	0,04	0,20	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
Хлеб ржаной	25	12,75	61,13	0,25	1,91	0,05	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Хлеб пшеничный	25	12,25	58,75	0,25	1,75	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Глюв из птлцы(бедро)	200	34,20	373,00	22,80	17,40	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03
№492	200	34,20	373,00	22,80	17,40	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03
Оррец свежий порционно	60	1,50	8,40	0,06	0,48	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
ст 70-71	60	1,50	8,40	0,06	0,48	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
ТК № 71	200	34,20	373,00	22,80	17,40	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03	0,10	0,03
Хлеб пшеничный	25	12,25	58,75	0,25	1,75	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Хлеб ржаной	25	12,75	61,13	0,25	1,91	0,05	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Чай с сахаром	200	13,66	26,40	0,04	0,18	0,04	0,20	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
Итого за завтрак	610	24,22	25,90	85,86	606,68	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
Сорник		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
Сорник	Выход, г	Пищевые вещества										Железо, мг						
№684,686	200	13,85	27,60	0,05	0,24	0,01	0,09	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Кондитерское изделие (вафля)	30	18,60	162,00	0,05	0,24	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Чай с лимоном, с сахаром	200	13,85	27,60	0,05	0,24	0,01	0,09	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Хлеб ржаной	25	19,63	65,75	0,88	2,00	0,02	0,18	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Хлеб пшеничный	30	14,70	70,50	0,30	2,10	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
ТК № 50	100	333,20	0,00	25,84	25,48	0,10	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	0,10	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	10,78
№520	180	26,90	176,00	0,05	4,10	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11
Поре картофельное	180	26,90	176,00	0,05	4,10	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11	7,68	1,44	34,80	0,11
Курпца запечёная	100	0,00	333,20	0,10	2,52	0,21	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	0,10	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	10,78
ТК № 50	100	333,20	0,00	25,84	25,48	0,10	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	0,10	10,78	2,52	10,78	0,21	2,52	10,78
Хлеб пшеничный	30	14,70	70,50	0,30	2,10	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01
Хлеб ржаной	25	19,63	65,75	0,88	2,00	0,02	0,18	0,02	0,00	0,02	0,18	0,02	0,00	0,02	0,18	0,02	0,00	0,02
Чай с лимоном, с сахаром	200	13,85	27,60	0,05	0,24	0,01	0,09	0,01	0,00	0,01	0,09	0,01	0,00	0,01	0,09	0,01	0,00	0,01
Итого за завтрак	565	35,42	41,57	93,68	835,05	0,28	10,20	13,66	132,80	0,28	10,20	13,66	132,80	0,28	10,20	13,66	132,80	0,28
Сорник		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
Сорник	Выход, г	Пищевые вещества										Железо, мг						
№32,516	180	40,00	233,00	0,00	4,70	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12
Макаронные изделия отварные	180	40,00	233,00	0,00	4,70	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12	0,00	0,72	30,00	0,12
ТК № 51	100	2,00	150,00	0,10	1,37	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21
Глюв из курпцы (филе)	100	2,00	150,00	0,10	1,37	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21	1,37	0,00	15,60	0,21
Хлеб пшеничный	20	47,00	9,80	0,20	1,40	0,01	0,00	0,18	4,00	0,01	0,00	0,18	4,00	0,01	0,00	0,18	4,00	0,01
Хлеб ржаной	20	10,20	48,90	0,04	0,20	0,02	0,00	0,14	0,00	0,02	0,00	0,14	0,00	0,02	0,00	0,14	0,00	0,02
Чай с сахаром	200	13,66	26,40	0,04	0,18	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01
№685	200	13,66	26,40	0,04	0,18	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	0,01
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,на в индивидуальной упаковке	200	32,60	140,00	0,04	0,60	0,04	0,20	0,02	40,00	0,04	0,20	0,02	40,00	0,04	0,20	0,02	40,00	0,04
Итого за завтрак	720	37,21	9,34	108,26	645,30	0,20	0,38	5,40	1,32	0,20	0,38	5,40	1,32	0,20	0,38	5,40	1,32	0,20
Сорник		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
завтрак		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	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>																	
Лапшевник с творогом (со сгущённым молоком)	№132 С.р.2001	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
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
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
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
Кондитерское изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	41,25	156,40	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 завтрак</b>		<b>553</b>	<b>31,65</b>	<b>28,36</b>	<b>141,00</b>	<b>763,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>2,04</b>	<b>175,60</b>	<b>379,00</b>	<b>582,45</b>	<b>101,15</b>	<b>690,80</b>	<b>418,60</b>	<b>3,96</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>631,08</b>	<b>26,89</b>	<b>23,20</b>	<b>109,09</b>	<b>701,61</b>	<b>0,28</b>	<b>1,74</b>	<b>13,33</b>	<b>16,40</b>	<b>99,65</b>	<b>201,65</b>	<b>370,56</b>	<b>85,16</b>	<b>668,16</b>	<b>657,03</b>	<b>5,80</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева

