

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянтorskая СОШ № 3"

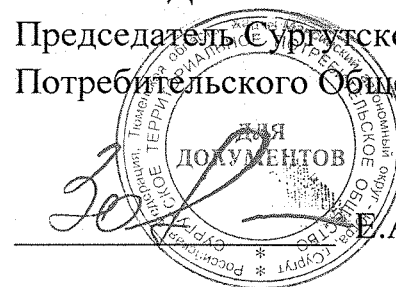


М.А. Дорофеев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД 1-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянтorskая СОШ № 3"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД 1 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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	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
Итого за завтрак		630	15,40	18,46	92,59	581,03	0,27	0,33	57,57	1,65	123,70	366,55	408,05	61,50	886,35	517,70	5,92
Обед																	
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
Итого за обед		945	40,62	48,21	121,00	1072,15	0,26	0,43	30,96	5,96	239,75	184,38	572,40	209,86	1035,40	1388,55	8,83
Итого за день		1575	56,02	66,67	213,59	1653,18	0,53	0,76	88,53	7,61	363,45	550,93	980,45	271,36	1921,75	1906,25	14,75

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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
завтрак																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Батон нарезной		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
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		30	2,40	1,05	23,55	78,90	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Какао "Панда" (витаминизированный) витамины В1, В6, РР, С	№ 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
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 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
Обед																	
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
Итого за обед		915	31,56	35,10	167,29	1060,25	0,34	17,06	21,61	137,70	205,75	198,25	665,35	221,78	919,30	1822,60	11,75
Итого за день																	
		1590	48,29	53,00	328,83	1905,40	0,92	17,29	37,60	145,54	227,75	405,94	858,50	273,30	1363,95	2389,25	14,82

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Витамины, мг			Минеральный состав, мг							
			Экквал.	В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
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
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	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	0,18	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	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Кондитерское изделие (сушки)		40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		735	26,41	17,35	136,99	757,05	0,35	0,22	18,63	6,18	101,63	321,10	83,97	679,80	908,35	7,98
Обед																
Орех свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп люблинский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	71,00	164,00	256,00	2,50
Птица тушёная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	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	11,75	152,50	61,25	0,98
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
Соус абрикосовый, выпариваемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
в индивидуальной упаковке																
Итого за обед		1000	33,06	31,00	125,20	868,88	0,25	0,28	27,57	2,66	161,15	246,05	153,25	513,45	1267,90	6,90
Итого за день		1735	59,47	48,35	262,19	1625,93	0,60	0,50	46,20	8,84	209,45	246,38	237,22	1193,25	2176,25	14,88

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	Ca	Р	Mg	Na	К	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(с соусом)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62
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
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
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
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
Обед																	
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
Итого за обед		950	26,13	49,32	113,46	960,08	0,27	0,31	75,33	13,64	278,00	158,71	407,65	97,84	866,15	1014,00	4,63
Итого за день		1595	47,37	71,40	219,93	1617,62	0,40	0,55	75,83	16,40	370,00	254,84	622,05	153,68	1536,05	1268,85	8,92

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда		Витаминь, мг											Минеральные вещества, мг				
Сортник	Выход, л	Липевые вещества											Железо				
		Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. РР	Вит. А	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Na	Вит. K	Вит. Fe					
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86	
Курпца 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	0,36	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	0,21	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
Итого за завтрак		550	34,16	29,08	65,84	631,95	0,25	0,33	10,08	12,39	196,40	97,00	381,10	83,70	513,30	883,70	5,51
Обед																	
Салат из свежих овощей с маслом растительным №22 (С.р.2001г)	№ 140	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	281,30	1,21	
Суп картофельный с макаронными изделиями	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
Бифстроганов	№423	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	
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	
Сок абрикосовый, выпаренный 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
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 день		1430	68,82	72,28	200,64	1655,83	0,54	17,31	28,83	19,98	271,40	277,67	927,95	311,88	1201,35	2608,40	14,87

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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 слив	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
Итого за завтрак		665	26,22	19,55	109,47	691,48	0,28	0,41	16,56	2,07	76,02	327,13	457,95	73,31	794,85	781,30	8,87
Обед																	
Огурец солёный порционнo		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
Итого за обед		905	36,61	27,82	115,00	914,40	0,30	0,49	18,33	5,66	105,75	182,88	568,80	173,45	926,50	1539,12	9,45
Итого за день		1570	62,83	47,37	224,47	1605,88	0,58	0,90	34,89	7,73	181,77	510,01	1026,75	246,76	1721,35	2320,42	18,32

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг					
Сборник	Выход, л	[Пищевые вещества											Fe					
		Б1	Б2	С	PP	А	Р	Мg	Na	К	Ca	Мg	Na	К	Fe			
[Река 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	
	№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	
	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,24	0,05	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02	
		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33		
	Хлеб пшеничный																	
	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	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		560	27,84	29,24	713,40	0,26	16,97	1,55	135,07	132,00	220,52	530,20	150,04	697,70	469,25	6,65	
	Обед																	
Орфей свежий порпционно		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	0,90		
Борш с капустой и картофелем со сметаной		260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	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 сли		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	0,00	1,55		
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		
Компот из яблок		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		
Итого за обед		815	27,78	26,91	105,35	723,66	0,17	18,18	1,23	70,00	118,02	161,15	82,34	494,75	615,80	5,71		
Итого за день		1375	55,62	56,15	203,22	1437,06	0,43	17,14	19,73	202,00	338,54	691,35	232,38	1192,45	1085,05	12,36		

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
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54
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
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
Итого за завтрак		610	24,22	25,90	85,86	606,68	0,17	0,17	6,85	9,71	91,00	57,21	326,25	49,59	529,75	563,10	3,38
Обед																	
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
Итого за обед		1090	26,06	26,96	123,20	851,15	0,25	0,39	46,69	4,48	163,53	213,37	306,40	265,55	933,30	2321,90	10,04
Итого за день		1700	50,28	52,86	209,06	1457,83	0,42	0,56	53,54	14,19	254,53	270,58	632,65	315,14	1463,05	2885,00	13,42

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный состав, мг						
			Дл, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Завтрак Пюре картофельное Курица запечёная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Кондитерское изделие (вафли)	№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	
	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	
		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	
		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	
		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	
		30	1,50	9,00	18,60	162,00	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48	
Обед Салат из свежих помидоров Суп картофельный с макаронными изделиями Рис припущенный с маслом сливочным Тёфтели (1 вариант) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток клюквенный Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№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	
	№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	
	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,96	30,00	16,80	61,20	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
	№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	
		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	
		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	
		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	
		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	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
		№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
		№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
Итого за день		1650	56,39	82,83	257,21	1920,30	0,52	0,67	43,01	21,16	328,55	255,54	809,30	203,19	1598,00	2602,00	13,52	

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
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
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
Хлеб пшеничный		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22
Хлеб ржаной		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
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 завтрак		720	37,21	9,34	108,26	645,30	0,20	0,38	5,40	1,32	30,00	124,50	132,10	144,66	464,10	401,00	4,74
Обед																	
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 клубники)	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
Итого за обед		865	31,50	42,56	180,15	1026,25	0,22	0,27	22,20	5,16	45,00	112,48	384,80	172,05	607,70	1900,05	5,66
Итого за день		1585	68,71	51,90	288,41	1671,55	0,42	0,65	27,60	6,48	75,00	236,98	516,90	316,71	1071,80	2301,05	10,40

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник	Видов. л	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	Э.К.Калл			Витаминный состав							Mg	Na	K	Fe
						B1	B2	C	PP	A	Ca	P							
Лапшевник с творогом (со ступицейным молоком)	№132 С.р.2001г	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55			
Ябло отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	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	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	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	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	2,70	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	0,03			
Итого за завтрак																			
			553	31,65	28,36	141,00	0,35	0,82	0,10	175,60	379,00	582,45	101,15	690,80	418,60	3,96			
Обед																			
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	40,00	290,00	1,40			
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	164,00	256,00	2,50			
Рагу из овощей	№224	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 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	209,00	195,00	1,62			
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	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	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	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
Итого за обед																			
			880	25,26	20,40	105,20	0,24	0,26	44,03	133,55	297,15	127,50	333,65	160,61	722,05	1302,10	8,15		
Итого за день																			
			1433	56,91	48,76	246,20	0,58	1,08	44,13	135,59	472,75	506,50	916,10	261,76	1412,85	1720,70	12,11		

Среднее значение за период:	1583,17	56,24	57,42	240,84	1618,16	0,54	4,85	43,83	264,96	364,10	781,83	251,54	1439,49	2155,76	13,66
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева