

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская 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 ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД 1 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 рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
<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>
<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>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>56,02</b>	<b>66,67</b>	<b>213,59</b>	<b>1653,18</b>	<b>0,53</b>	<b>0,76</b>	<b>88,53</b>	<b>7,61</b>	<b>363,45</b>	<b>550,93</b>	<b>980,45</b>	<b>271,36</b>	<b>1921,75</b>	<b>1906,25</b>	<b>14,75</b>

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник	Выход, л	Пищевые вещества											Дл. ккал				
			Б1	Б2	С	PP	A	Ca	Mg	Na	K	Fe						
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	
		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	
		25	1,75	0,25	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	0,18	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	
		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	0,03	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	
		Фрукт (яблоко) свежий	№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
		Чай с сахаром	№685	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
		Хлеб ржаной	№685	25	1,75	0,25	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 пшеничный	№685	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Хлеб ржаной	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60		
Компот из яблок	№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		
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индустриальной упаковке	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60		
Итого за обед	1095	17,89	17,97	126,85	706,71	0,24	0,35	33,70	4,01	146,80	188,11	374,80	121,76	803,20	1824,55	6,65		
Итого за день	1760	44,11	37,52	236,32	1398,19	0,52	0,76	50,26	6,08	222,82	515,24	832,75	195,07	1598,05	2605,85	15,52		

Минеральные вещества, мг

Витамины, мг

**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>завтрак</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>16,73</b>	<b>17,90</b>	<b>161,54</b>	<b>845,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,23</b>	<b>15,99</b>	<b>7,84</b>	<b>22,00</b>	<b>207,69</b>	<b>193,15</b>	<b>51,52</b>	<b>444,65</b>	<b>566,65</b>	<b>3,07</b>
<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>1060,25</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>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>48,29</b>	<b>53,00</b>	<b>328,83</b>	<b>1905,40</b>	<b>0,92</b>	<b>17,29</b>	<b>37,60</b>	<b>145,54</b>	<b>227,75</b>	<b>405,94</b>	<b>858,50</b>	<b>273,30</b>	<b>1363,95</b>	<b>2389,25</b>	<b>14,82</b>

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование продукта		Витаминный мкг										Минеральный вещества, мг					
Сортник	Выход, г	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. РР	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Вит. РР	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Сортник	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08	
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63	
№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	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	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	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 (сушки)	40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	0,00	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	0,48	0,00	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	48,30	101,63	321,10	83,97	679,80	908,35	7,98	
Обед																	
Орzech свежий порционно	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	
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	
Суп люблинский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	
№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	71,00	164,00	256,00	2,50	
Птица тушеная в соусе с овощами	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39	
№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	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	0,00	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	
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05	
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05	
Соки абрикосовый, вишневый, яблочный	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	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	1000	33,06	31,00	125,20	868,88	0,25	0,28	27,57	2,66	161,15	144,75	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	567,15	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	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21,24</b>	<b>22,08</b>	<b>106,47</b>	<b>657,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>0,50</b>	<b>2,76</b>	<b>92,00</b>	<b>96,13</b>	<b>214,40</b>	<b>55,84</b>	<b>669,90</b>	<b>254,85</b>	<b>4,29</b>
<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>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>47,37</b>	<b>71,40</b>	<b>219,93</b>	<b>1617,62</b>	<b>0,40</b>	<b>0,55</b>	<b>75,83</b>	<b>16,40</b>	<b>370,00</b>	<b>254,84</b>	<b>622,05</b>	<b>153,68</b>	<b>1536,05</b>	<b>1268,85</b>	<b>8,92</b>

Неделя 1 День 6 ( суббота)

Наименование блюда		Сборник		Выход, г		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		Витаминный состав										
		Бюджет		Белки, г		Жиры, г		Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Овощи припущенные		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 запечённая		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		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>			
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным №22 (Сб,р,2001г		100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21					
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	606,50	1,28					
Гречка рассыпчатая 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	140,40	2,81					
Бифстроганов		100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,20	2,30	0,01	20,00	41,40	100,00	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,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	300,00	0,80					
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>34,66</b>	<b>43,20</b>	<b>134,80</b>	<b>1023,88</b>	<b>0,29</b>	<b>16,98</b>	<b>18,75</b>	<b>7,59</b>	<b>75,00</b>	<b>180,67</b>	<b>546,85</b>	<b>228,18</b>	<b>688,05</b>	<b>1724,70</b>	<b>9,36</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>68,82</b>	<b>72,28</b>	<b>200,64</b>	<b>1655,83</b>	<b>0,54</b>	<b>17,31</b>	<b>28,83</b>	<b>19,98</b>	<b>271,40</b>	<b>277,67</b>	<b>927,95</b>	<b>311,88</b>	<b>1201,35</b>	<b>2608,40</b>	<b>14,87</b>			



**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	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 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
<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>
<b>Обед</b>																	
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 промышленность	№ 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>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>62,83</b>	<b>47,37</b>	<b>224,47</b>	<b>1605,88</b>	<b>0,58</b>	<b>0,90</b>	<b>34,89</b>	<b>7,73</b>	<b>181,77</b>	<b>510,01</b>	<b>1026,75</b>	<b>246,76</b>	<b>1721,35</b>	<b>2320,42</b>	<b>18,32</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>завтрак</b>																	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,22</b>	<b>25,90</b>	<b>85,86</b>	<b>606,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>6,85</b>	<b>9,71</b>	<b>91,00</b>	<b>57,21</b>	<b>326,25</b>	<b>49,59</b>	<b>529,75</b>	<b>563,10</b>	<b>3,38</b>
<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>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>50,28</b>	<b>52,86</b>	<b>209,06</b>	<b>1457,83</b>	<b>0,42</b>	<b>0,56</b>	<b>53,54</b>	<b>14,19</b>	<b>254,53</b>	<b>270,58</b>	<b>632,65</b>	<b>315,14</b>	<b>1463,05</b>	<b>2885,00</b>	<b>13,42</b>



**Неделя 2 День 5 (пятница)**

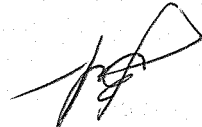
Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>37,21</b>	<b>9,34</b>	<b>108,26</b>	<b>645,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,38</b>	<b>5,40</b>	<b>1,32</b>	<b>30,00</b>	<b>124,50</b>	<b>132,10</b>	<b>144,66</b>	<b>464,10</b>	<b>401,00</b>	<b>4,74</b>
<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>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>68,71</b>	<b>51,90</b>	<b>288,41</b>	<b>1671,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,65</b>	<b>27,60</b>	<b>6,48</b>	<b>75,00</b>	<b>236,98</b>	<b>516,90</b>	<b>316,71</b>	<b>1071,80</b>	<b>2301,05</b>	<b>10,40</b>

Неделя 2 (день 6 (суббота))

Наименование блюда	Сортник (Сортник перенур 2004г.)	Выход, г	Пищевые вещества										Эл.ккал						
			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К		Fe					
Литшевик с творогом (со сгущённым молоком) Яйцо отварное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Кондитерское изделие (мини кекс)	№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		
	№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		
		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			
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17			
	№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		
		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	0,03			
<b>Итого за завтрак</b>			553	31,65	28,36	141,00	763,25	0,35	0,82	0,10	2,04	175,60	379,00	582,45	101,15	690,80	418,60	3,96	
<b>Обед</b>																			
Ломтик свежий порционно Суп любительский Ратт из овощей Фрикаделька из мяса говяжьих, тушёные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	40,00	290,00	1,40		
	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50			
	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07			
	№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		
		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	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		
	№639	200	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		
	<b>Итого за обед</b>			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
	<b>Итого за день</b>			1433	56,91	48,76	246,20	1469,13	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	45,85	43,83	264,96	364,10	781,83	251,54	1439,49	2155,76	13,66
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева