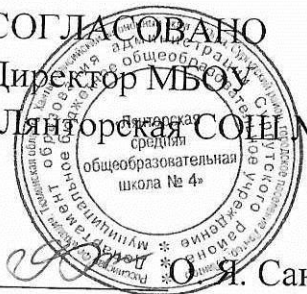


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

**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	Ca	P	Mg	Na	K	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" с маслом сливочным	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	
Хлеб пшеничный		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 ржаной		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	
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	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56	
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	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>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
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
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 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 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 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
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
Фрукт (яблоко) свежий		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
<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
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	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>																		
	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	
Огурец свежий порционно	№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	
Суп любительский		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	
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	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 пшеничный		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	
Хлеб ржаной		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	№699	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	
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200																
<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>0,28</b>	<b>27,57</b>	<b>2,66</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>																		
	ГТК № 28	100	7,60	7,60	4,00	117,00	0,00	0,00	2,66	0,00	29,00	225,90	0,00	18,04	0,00	0,00	0,49	
Пицца "Школьная"	№ 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		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	
Фрукт (яблоко) свежий																		
<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>0,05</b>	<b>21,69</b>	<b>0,65</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>0,33</b>	<b>49,26</b>	<b>3,31</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 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>																	
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	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 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	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21		
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		
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		
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	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	0,00	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		
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	18,00	32,00	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>Полдник</b>																			
Сырники из творога (со сгущённым молоком)	№358	170	29,90	16,70	39,00	389,00	0,15	0,45	0,20	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	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>30,08</b>	<b>16,74</b>	<b>52,66</b>	<b>415,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>1,13</b>	<b>93,75</b>	<b>123,51</b>	<b>334,60</b>	<b>20,80</b>	<b>259,20</b>	<b>206,50</b>	<b>1,46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>64,74</b>	<b>59,94</b>	<b>187,46</b>	<b>1439,28</b>	<b>0,44</b>	<b>17,44</b>	<b>18,98</b>	<b>8,72</b>	<b>168,75</b>	<b>304,18</b>	<b>881,45</b>	<b>248,98</b>	<b>947,25</b>	<b>1931,20</b>	<b>10,82</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>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)**

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 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 сливочным	№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	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>Полдник</b>																	
Котлета с булочкой Домашней с огурцом солёным и сыром	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	0,00	1,14
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
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
<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 4 (четверг)**

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
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	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Тефтели (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
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>20,97</b>	<b>41,26</b>	<b>163,53</b>	<b>1085,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>32,81</b>	<b>7,50</b>	<b>195,75</b>	<b>140,29</b>	<b>367,30</b>	<b>109,84</b>	<b>746,10</b>	<b>1263,45</b>	<b>7,15</b>
<b>Полдник</b>																	
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
Кисломолочный 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>13,65</b>	<b>13,25</b>	<b>85,70</b>	<b>556,80</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>26,10</b>	<b>1,58</b>	<b>40,00</b>	<b>283,66</b>	<b>254,40</b>	<b>141,04</b>	<b>171,30</b>	<b>1092,40</b>	<b>2,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>34,62</b>	<b>54,51</b>	<b>249,23</b>	<b>1642,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,75</b>	<b>58,91</b>	<b>9,08</b>	<b>235,75</b>	<b>423,95</b>	<b>621,70</b>	<b>250,88</b>	<b>917,40</b>	<b>2355,85</b>	<b>9,70</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,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	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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>																		
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	20,00	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	71,00	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	32,40	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	19,36	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	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>25,26</b>	<b>20,40</b>	<b>105,20</b>	<b>705,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>44,03</b>	<b>133,55</b>	<b>297,15</b>	<b>127,50</b>	<b>333,65</b>	<b>160,61</b>	<b>722,05</b>	<b>1302,10</b>	<b>8,15</b>	
<b>Полдник</b>																		
Лапшевник с творогом (со сгущённым молоком)	№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	0,08	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 полдник</b>		<b>453</b>	<b>22,45</b>	<b>23,66</b>	<b>110,72</b>	<b>562,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,61</b>	<b>0,10</b>	<b>1,48</b>	<b>119,60</b>	<b>340,50</b>	<b>441,55</b>	<b>61,25</b>	<b>329,70</b>	<b>256,00</b>	<b>1,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1333</b>	<b>47,71</b>	<b>44,06</b>	<b>215,92</b>	<b>1268,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,87</b>	<b>44,13</b>	<b>135,03</b>	<b>416,75</b>	<b>468,00</b>	<b>775,20</b>	<b>221,86</b>	<b>1051,75</b>	<b>1558,10</b>	<b>9,53</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>		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
------------------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-------

Технолог:  В. А. Лебедева