

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)
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 рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
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
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
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
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		920	40,59	44,50	199,86	1204,90	0,20	0,39	24,90	5,47	214,75	151,45	532,10	182,47	803,70	1218,00	7,67

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	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
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		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 яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79
Итого за обед		890	16,90	17,49	76,09	563,38	0,20	0,34	28,90	3,77	148,00	200,79	348,75	104,00	747,75	1545,40	5,99

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг					
		В1	В2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Обед	Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	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	
	ТТК№3	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	
	№140	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	
	Табл№4,№297	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	
	Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	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	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	0,30	
	Компот из смеси сухофруктов	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	
	Кондитерское изделие (сушки)																	
	Итого за обед		920	33,25	29,38	158,88	1034,88	0,30	17,01	18,58	137,74	187,00	138,49	580,65	187,25	1037,45	1253,60	8,47

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
		В1	В2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Обед	Сборник	Выход, л	Литевые вещества	ЭЛ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
	рецептур 2004г.	100	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	
	№71	250	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.	200	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
	Суп любительский (с маслом растительным)	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
	Винегрет овощной (с маслом растительным)	250	5,90	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
	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 тушёная в соусе с овощами	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 пшеничный	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
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	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	
Кондитерское изделие																	
Итого за обед		820	33,84	49,58	110,20	834,50	0,20	22,78	2,55	165,78	97,97	225,55	261,45	441,90	1025,00	5,80	

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
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		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
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
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
Итого за обед		833	25,73	54,09	135,41	1019,25	0,21	0,26	22,13	13,32	278,00	112,96	393,20	83,34	818,85	784,75	4,32

Неделя 1 День 6 (суббота)

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
Обед																	
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
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
Итого за обед		880	35,06	42,90	129,70	993,88	0,25	16,96	14,75	7,39	75,00	148,07	522,85	212,78	657,85	1424,90	8,86

Неделя 2 День 1 (понеделник)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
		В1	В2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	0,05	0,05	0,08	0,12	0,72	30,00	43,80	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75				
	Огура солёный порционно	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90				
	№139	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250				
	Суп картофельный с гороховыми (горохом)	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90				
	Макаронные изделия отварные	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98				
	№332,516	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180				
	Горюхи с мясом и рисом (ленивые)	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98				
	№485	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100				
	Хлеб пшеничный	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98				
	Хлеб ржаной	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80				
№707	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200					
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05					
Кондитерское изделие (печенье)	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05					
№707	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50					
Итого за обед		930	27,28	25,51	194,11	990,88	0,28	0,36	18,05	3,86	95,25	180,79	415,75	169,15	733,15	1248,70	7,28

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральный вещества, мг				
		В1	В2	С	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe					
Обед	Сборник	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	№110	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260					
	Борш с капустой и картофелем со сметаной	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40					
	№110	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260					
	Борш с капустой и картофелем из п/ф с маслом слив.	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55					
	№118	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205					
	Хлеб пшеничный	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98					
	Хлеб ржаной	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30					
	№639	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200					
	Компот из смеси сухофруктов	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30					
Итого за обед		815	31,56	38,00	112,10	928,58	0,11	0,11	7,83	49,26	382,20	211,23	164,85	107,10	500,55	584,00	5,20

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
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		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
Кондитерское изделие (вафля)		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
Итого за обед		920	26,06	35,10	119,70	899,88	0,23	0,37	27,69	4,74	163,53	187,42	301,35	250,80	1011,45	1815,80	6,10

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
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
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		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
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
Кондитерское изделие (сушки)		25	2,68	0,30	17,80	85,00	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
Итого за обед		930	24,94	40,86	139,26	1069,90	0,27	0,28	25,48	8,17	195,00	115,69	385,30	101,29	979,00	1000,12	7,40

Среднее значение за период:															
888,17	29,41	36,03	136,41	929,35	0,22	3,07	23,36	31,07	187,71	151,90	372,77	165,25	767,95	1224,40	7,11

Итого за обед															
Компот из смеси сухофруктов															
Хлеб ржаной															
Хлеб пшеничный															
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе															
Рагу из овощей															
Суп любительский															
Помидор свежий порционно															
№93, сб.р. 2008г															
ст 70-71															
Обед															
Наименование блюда															
Сборник															
Выход. 1															
пептир 2004г															
Белки, г Жиры, г Углевод															
Эл.ккал															
Пищевые вещества															
Витамины, мг															
Минеральный вещества, мг															
Fe															
K															
Na															
Mg															
P															
Ca															
A															
PP															
C															
B2															
B1															
B12															
C															
44,03															
133,55															
297,15															
127,50															
333,65															
160,61															
722,05															
1302,10															
8,15															

Неделя 2 День 6 (суббота)

Итого за обед															
Кондитерское изделие															
Компот из смеси сухофруктов															
Хлеб ржаной															
Хлеб пшеничный															
Супле из пшеницы (с маслом сливочным)															
Пюре картофельное															
Суп картофельный с крупой															
№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															
№20 С.р. 2001г.															
100															
4,50															
2,90															
30,10															
164,00															
0,00															
0,10															
5,66															
16,00															
15,00															
36,00															
13,25															
153,70															
185,00															
0,85															
№138															
250															
4,10															
5,50															
26,90															
176,00															
0,05															
0,11															
7,68															
34,80															
54,00															
115,20															
39,60															
265,20															
902,40															
1,44															
№520															
180															
4,10															
5,50															
26,90															
176,00															
0,05															
0,11															
7,68															
34,80															
54,00															
115,20															
39,60															
265,20															
902,40															
1,44															
№321 Сб.р. 201															
105															
15,60															
10,30															
199,00															
0,00															
10,06															
0,00															
44,89															
0,00															
18,12															
0,00															
0,00															
4,85															
№321 Сб.р. 201															
105															
15,60															
10,30															
199,00															
0,03															
0,01															
0,00															
0,27															
6,00															
19,50															
4,20															
149,70															
27,90															
0,33															
Хлеб пшеничный															
Хлеб ржаной															
Компот из смеси сухофруктов															
Кондитерское изделие															
920															
32,46															
34,61															
156,41															
906,23															
0,18															
0,28															
25,16															
3,03															
50,80															
150,49															
269,25															
162,77															
761,70															
1490,45															
10,04															

Неделя 2 День 5 (пятница)