

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"



О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2023 год
(2 вариант)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: весенний

(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	Р	Mg	Na	К	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
Блинчик со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	41,00	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	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
Фрукт (мандарин) свежий		180	1,44	0,36	13,50	68,40	0,11	0,06	68,40	0,36	0,00	63,00	30,60	19,80	21,60	279,00	0,18
Итого за завтрак		695	16,68	13,41	140,95	646,85	0,65	0,64	68,97	5,57	306,50	304,60	471,35	72,15	1055,45	626,80	6,53
Обед																	
Икра кабачковая	п/п	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	0,03	9,60	0,90	28,00	32,00	30,00	13,00	153,00	352,00	0,80
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
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
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45	0,00	0,00	0,43	0,05	7,75	3,00	5,80	1,25	11,50	7,30	0,15
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 "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		955	38,49	36,36	139,84	887,90	0,20	0,44	27,69	5,56	178,25	213,58	481,15	148,88	959,60	1148,10	6,31
Итого за день		1650	55,17	49,77	280,79	1534,75	0,85	1,08	96,66	11,13	484,75	518,18	952,50	221,03	2015,05	1774,90	12,84

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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		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 лимоном, с сахаром	№684,686	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
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		615	28,75	19,00	109,18	662,83	0,25	0,54	4,29	1,54	118,48	263,73	384,40	88,04	537,30	607,75	4,74
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
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
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		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		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
Итого за обед		1040	22,76	17,21	122,25	768,35	0,30	0,36	36,73	4,90	100,05	175,14	444,90	189,00	855,00	2276,80	11,17
Итого за день		1655	51,51	36,21	231,43	1431,18	0,55	0,90	41,02	6,44	218,53	438,87	829,30	277,04	1392,30	2884,55	15,91

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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																	
Жаркое по -домашнему (с курицей)	№ 436	200	15,20	17,40	17,80	291,00	0,03	0,10	3,54	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,11
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,85	0,45	11,10	3,45	0,03
Хлеб пшеничный		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
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с молоком сгущённым	№269 Сб. п. 2001	200	2,70	2,90	21,90	121,00	0,01	0,08	0,59	0,13	7,50	149,98	53,80	33,30	27,20	98,00	0,12
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		680	23,34	32,24	104,85	806,44	0,18	0,24	8,13	3,88	92,50	227,80	320,80	94,60	515,95	1459,50	3,62
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
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
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 говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Соус томатный основной	№ 587	25	3,28	1,08	1,64	14,45	0,00	0,00	0,43	0,05	7,75	3,00	5,80	1,25	11,50	7,30	0,15
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 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
Итого за обед		940	37,27	38,35	116,25	1017,75	0,38	17,17	14,41	8,98	134,38	220,24	664,70	364,93	1021,10	1700,92	13,79
Итого за день		1620	60,61	70,59	221,10	1824,19	0,56	17,41	22,54	12,86	226,88	448,04	985,50	459,53	1537,05	3160,42	17,41

Неделя 1 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
завтрак																	
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
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		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		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
Итого за завтрак		680	35,54	10,64	95,86	605,78	0,24	0,30	16,40	1,90	30,00	84,25	141,75	140,01	360,95	562,50	8,04
Обед																	
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
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
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	0,01	0,10	1,15	3,10	21,00	182,03	93,00	58,95	888,00	108,00	1,27
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
Итого за обед		1085	32,93	13,26	135,10	731,71	0,26	0,33	32,08	5,63	182,15	332,10	341,50	212,46	1430,70	1437,55	8,24
Итого за день		1765	68,47	23,90	230,96	1337,49	0,50	0,63	48,48	7,53	212,15	416,35	483,25	352,47	1791,65	2000,05	16,28

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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,50	0,10	1,50	8,00	0,02	0,02	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54
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
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		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
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	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
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 завтрак		635	22,10	25,88	115,18	615,80	0,17	0,26	9,07	2,86	43,00	107,24	289,60	68,64	648,55	417,45	5,35
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	20,00	40,00	290,00	1,40
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
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00	0,03	0,10	0,89	9,10	85,00	17,07	237,00	20,97	245,00	369,00	1,02
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
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		965	32,18	33,88	122,40	930,08	0,31	0,29	87,25	11,45	261,75	134,33	458,85	101,60	760,15	1535,50	4,85
Итого за день		1600	54,28	59,76	237,58	1545,88	0,48	0,55	96,32	14,31	304,75	241,57	748,45	170,24	1408,70	1952,95	10,20

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe		
завтрак																			
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86		
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24		
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08		
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44		
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Итого за завтрак		570	34,26	29,08	80,16	687,15	0,25	0,34	10,56	12,43	196,40	99,40	384,70	85,50	513,70	914,10	5,59		
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		
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		
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		908	35,76	48,30	169,80	1148,48	0,32	16,98	18,75	7,59	75,00	185,67	564,10	231,43	688,05	1724,70	9,39		
Итого за день		1478	70,02	77,38	249,96	1835,63	0,56	17,32	29,31	20,02	271,40	285,07	948,80	316,93	1201,75	2638,80	14,98		

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	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	120	19,10	13,90	35,00	307,00	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	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
Фрукт (яблоко) свежий		200	0,80	0,80	18,00	94,00	0,07	0,04	20,00	0,60	0,00	32,00	22,00	18,00	52,00	556,00	4,40
Итого за завтрак		580	24,54	15,35	96,85	572,45	0,26	0,38	20,29	1,89	62,48	235,48	316,30	68,79	559,40	814,80	7,45
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
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
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 "Школьник" с соусом томатным основн	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90	0,02	0,08	1,37	1,50	26,50	21,30	99,10	14,30	162,00	142,60	1,44
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
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленно	№ 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		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		915	24,43	30,89	134,98	773,15	0,24	0,38	19,77	3,54	126,50	195,60	346,20	109,60	859,35	987,55	6,17
Итого за день		1495	48,97	46,24	231,83	1345,60	0,50	0,76	40,06	5,43	188,98	431,08	662,50	178,39	1418,75	1802,35	13,62

Неделя 2 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	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81	
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,85	0,45	11,10	3,45	0,03	
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Итого за завтрак		570	28,17	32,29	93,58	753,95	0,27	16,97	1,55	135,11	157,00	223,37	539,05	152,54	731,90	482,65	6,85	
Обед																		
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	
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	
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	
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		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	
Напиток из плодов шиповника	№705	200	0,30	0,12	17,70	71,00	0,01	0,06	32,74	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,63	
Итого за обед		900	30,90	26,72	103,78	781,85	0,29	0,51	56,50	6,40	91,80	143,83	562,00	121,15	916,80	2162,60	8,51	
Итого за день		1470	59,07	59,01	197,36	1535,80	0,56	17,48	58,05	141,51	248,80	367,20	1101,05	273,69	1648,70	2645,25	15,36	

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17
Плов из птицы	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	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
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
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 (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 завтрак		583	20,03	46,54	124,86	872,65	0,20	0,19	20,02	12,92	192,33	80,66	356,50	63,79	677,75	710,75	4,23
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
Суп из овощей со сметаной	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
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		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 "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 (вафля)		50	2,50	15,00	31,00	270,00	0,08	0,03	0,00	1,50	0,00	12,00	45,00	9,00	305,00	65,00	0,80
Итого за обед		870	31,41	51,95	137,95	1162,33	0,21	0,16	29,57	2,90	105,13	142,73	196,60	223,68	798,60	618,55	5,70
Итого за день		1453	51,44	98,49	262,81	2034,98	0,41	0,35	49,59	15,82	297,46	223,39	553,10	287,47	1476,35	1329,30	9,93

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Помидор свежий порционно	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28	
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	
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
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	
Хлеб пшеничный		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	
Хлеб 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	
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		580	38,13	36,78	81,98	750,21	0,31	0,43	15,47	12,99	198,40	260,80	511,45	101,25	881,55	1380,45	6,41	
Обед																		
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80	
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	
Рис припущенный с овощами	№513	180	4,93	10,92	46,08	308,40	0,01	0,02	5,95	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	0,84	
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		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		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	
Итого за обед		1040	27,43	38,72	152,58	1082,75	0,22	0,23	43,60	52,72	402,95	228,07	421,20	192,31	688,30	1487,40	11,27	
Итого за день		1620	65,56	75,50	234,56	1832,96	0,53	0,66	59,07	65,71	601,35	488,87	932,65	293,56	1569,85	2867,85	17,68	

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,02	0,02	4,00	0,08	4,00	9,20	16,80	5,60	3,20	56,40	0,36
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
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40	0,08
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	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
Итого за завтрак		600	30,66	16,29	110,97	687,25	0,16	0,35	6,76	4,21	56,00	127,05	402,30	102,04	633,90	625,00	5,58
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
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 (с курицей)	№ 436	225	15,20	17,40	17,80	291,00	0,03	0,10	3,54	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,11
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
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
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 обед		990	24,43	34,49	103,34	828,63	0,26	0,32	79,86	4,79	45,75	153,17	368,30	135,00	623,10	2065,55	4,60
Итого за день		1590	55,09	50,78	214,31	1515,88	0,41	0,67	86,62	9,00	101,75	280,22	770,60	237,04	1257,00	2690,55	10,18

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	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
завтрак																	
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
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Хлеб пшеничный		50	3,60	0,51	25,23	121,08	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55
Хлеб ржаной		40	3,06	0,40	20,40	97,80	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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
Итого за завтрак		583	33,91	28,67	156,63	838,28	0,40	0,84	0,10	2,29	175,60	386,50	611,25	108,65	851,60	461,70	4,57
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	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 говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
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	2,40	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
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		890	30,60	25,35	120,05	796,40	0,27	0,35	42,75	5,42	306,15	154,90	388,80	173,30	846,50	1380,00	9,06
Итого за день		1473	64,51	54,02	276,68	1634,68	0,66	1,19	42,85	7,71	481,75	541,40	1000,05	281,95	1698,10	1841,70	13,63

Среднее значение за период:		1572,42	58,73	58,47	239,11	1617,42	0,55	4,92	55,88	26,46	303,21	390,02	830,65	279,11	1534,60	2299,06	14,00
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

Технолог:



В. А. Лебедева