

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"




О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества




Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙС 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.
(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 4"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортывский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	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 витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	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	порционно	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	порционно	35	2,68	0,35	17,85	85,58	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37
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
Кондитерское изделие	порционно	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		935	40,09	44,43	159,63	1063,18	0,54	0,76	45,00	8,76	349,92	148,30	550,85	184,47	996,80	1308,35	8,16
Полдник																	
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 (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
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	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 полдник		450	9,10	12,60	100,45	561,00	0,13	0,07	62,70	0,50	0,00	117,76	49,50	50,94	50,00	532,50	1,92
Итого за день		1385	49,19	57,03	260,08	1624,18	0,67	0,83	107,70	9,26	349,92	266,06	600,35	235,41	1046,80	1840,85	10,08

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
Обед																	
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
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 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	порционно	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)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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 (печенье)	порционно	25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
Итого за обед		910	28,63	47,80	151,23	1048,35	0,32	17,05	30,91	138,86	210,33	170,70	547,60	209,13	815,45	1052,95	8,56
Полдник																	
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	порционно	148	0,59	0,59	13,32	69,56	0,05	0,03	14,80	0,44	0,00	23,68	16,28	13,32	38,48	411,44	3,26
Итого за полдник		448	15,89	11,79	60,42	418,56	0,45	0,57	35,20	3,94	175,00	196,86	216,28	38,58	188,48	536,64	3,85
Итого за день		1358	44,52	59,59	211,65	1466,91	0,77	17,62	66,11	142,80	385,33	367,56	763,88	247,71	1003,93	1589,59	12,41

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
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	168,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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 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
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
Итого за обед		1100	18,24	17,99	113,69	771,4	0,25	0,36	32,90	4,04	148,00	243,54	383,90	125,05	835,20	1862,30	7,03
Полдник																	
Булочка Улитка с сыром	ГТК №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	порционно	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 полдник		410	13,51	33,80	71,80	477,00	0,06	0,01	0,72	0,08	0,00	318,37	25,55	39,20	2,70	25,00	1,52
Итого за день		1510	31,75	51,79	185,49	1248,35	0,31	0,37	33,62	4,12	148,00	561,91	409,45	164,25	837,90	1887,30	8,55

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
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 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
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	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
Итого за обед		820	31,58	32,25	96,49	782,75	0,29	0,31	23,31	3,97	152,15	185,01	354,10	134,38	665,10	1938,90	9,13
Полдник																	
Пицца "Школьная"	ТТК № 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
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 (сушки)	порционно	30	3,22	0,36	21,36	102,00	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	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 полдник		480	11,60	8,60	52,52	315,90	0,10	0,06	17,69	1,43	29,00	271,20	51,80	43,34	224,70	481,00	5,07
Итого за день		1300	43,18	40,85	149,01	1098,65	0,39	0,37	41,00	5,40	181,15	456,21	405,90	177,72	889,80	2419,90	14,20

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
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 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
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	порционно	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	порционно	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	порционно	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		940	30,03	46,42	126,46	1003,08	0,27	0,28	77,93	13,74	270,75	134,21	399,35	136,09	827,15	946,70	5,73
Полдник																	
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
витамины В1,В6,РР,С																	
Фрукт (банан) свежий	порционно	220	3,30	1,10	41,58	211,20	0,10	0,11	22,00	1,32	0,00	17,60	61,60	92,40	68,20	765,60	1,32
Итого за полдник		470	7,71	7,51	69,36	404,20	0,94	0,63	31,80	12,27	293,80	220,94	289,65	117,77	389,85	980,20	1,72
Итого за день		1410	37,74	53,93	195,82	1407,28	1,21	0,91	109,73	26,01	564,55	355,15	689,00	253,86	1217,00	1926,90	7,45

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Огурец солёный порционно	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	порционно	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	порционно	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 "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
Итого за обед		890	35,60	27,30	113,30	846,35	0,24	0,47	23,99	5,45	105,75	172,89	539,60	173,20	821,30	1282,00	8,93
Полдник																	
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	порционно	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	порционно	190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
Итого за полдник		450	15,16	7,76	50,60	386,30	0,14	0,34	22,90	0,77	40,00	358,44	200,90	67,87	149,40	820,20	5,52
Итого за день		1340	50,76	35,06	163,90	1232,65	0,38	0,81	46,89	6,22	145,75	531,33	740,50	241,07	970,70	2102,20	14,45

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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
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
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	порционно	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	порционно	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 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
Итого за обед		835	29,22	27,11	115,23	771,13	0,20	0,18	18,18	1,39	70,00	122,77	178,80	86,79	600,10	642,00	6,06
Полдник																	
Котлета с булочкой Домашней с огурцом солёным и сыром	ТТК №30	155	21,51	11,92	38,75	352,63	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) 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 (нектар),вырабатываемый промышленностью,нап 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 полдник		555	22,92	12,73	81,88	541,63	0,48	0,19	14,63	7,31	22,00	307,10	123,00	71,06	87,00	460,60	1,99
Итого за день		1390	52,14	39,84	197,11	1312,76	0,68	0,37	32,81	8,70	92,00	429,87	301,80	157,85	687,10	1102,60	8,05

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	порционно	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	порционно	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 (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60	0,06	0,04	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96
Итого за обед		1070	25,28	26,82	117,30	822,48	0,24	0,39	45,69	4,38	163,53	209,02	294,15	261,60	875,25	2277,20	9,58
Полдник																	
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	порционно	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 полдник		430	19,69	22,92	66,26	379,00	0,16	0,21	0,33	0,58	50,00	192,28	225,55	34,91	152,70	135,00	1,42
Итого за день		1500	44,97	49,74	183,56	1201,48	0,39	0,60	46,02	4,96	213,53	401,30	519,70	296,51	1027,95	2412,20	11,00

Неделя 2 День 4 (четверг)

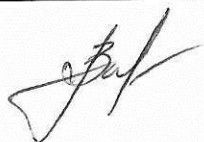
Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	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	порционно	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	порционно	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 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
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
Итого за обед		1075	21,01	40,54	152,82	1089,05	0,26	0,34	29,85	8,49	195,00	202,44	407,35	143,94	755,55	1852,75	11,25
Полдник																	
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)	порционно	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	порционно	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
Итого за полдник		490	13,65	13,25	85,70	556,80	0,16	0,46	26,10	1,58	40,00	283,66	254,40	141,04	171,30	1092,40	2,55
Итого за день		1565	34,66	53,79	238,52	1645,85	0,42	0,80	55,95	10,07	235,00	486,10	661,75	284,98	926,85	2945,15	13,80

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00
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	порционно	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	порционно	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
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат	№ 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	порционно	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		840	29,06	46,31	128,38	883,10	0,21	0,23	57,28	5,06	164,00	150,27	368,80	112,10	675,45	1992,30	5,54
Полдник																	
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)	порционно	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 полдник		478	5,30	11,50	108,85	503,60	0,77	0,71	24,37	7,04	396,80	119,20	170,30	32,10	298,65	369,20	1,18
Итого за день		1318	34,36	57,81	237,23	1386,70	0,97	0,94	81,65	12,10	560,80	269,47	539,10	144,20	974,10	2361,50	6,71

Среднее значение за период:	1407,60	42,33	49,94	202,24	1362,48	0,62	2,36	62,15	22,96	287,60	412,50	563,14	220,36	958,21	2058,82	10,67
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева