

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 4"




О. Я. Саютина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества




Е. А. Завьялова

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник 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																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл.№4, №302	205	7,00	6,40	42,60	263,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб пшеничный	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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (мандарин) свежий	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 завтрак		625	15,02	18,41	90,04	568,80	0,26	0,33	57,57	1,61	123,70	364,80	400,15	59,15	855,85	505,45	5,72
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 "Витоншка" 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
Итого за день		1560	55,11	62,84	249,67	1631,98	0,80	1,09	102,57	10,37	473,62	513,10	951,00	243,62	1852,65	1813,80	13,88

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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл№4,№302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
Хлеб пшеничный	порционно	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	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
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	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 завтрак		645	25,45	19,41	103,57	662,80	0,25	0,40	15,56	1,95	76,02	322,78	445,70	71,36	736,80	736,60	8,39
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)		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
Итого за день		1555	54,08	67,21	254,80	1711,15	0,57	17,45	46,47	140,81	286,35	493,48	993,30	280,49	1552,25	1789,55	16,95

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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Макаронные изделия отварные с поджаренной говядиной (Огурец свежий порционно)	№332,516 ст 70-71	180 15	6,60 0,12	4,70 0,02	40,00 0,38	233,00 2,10	0,00 0,01	0,12 0,01	0,00 1,50	0,72 0,03	30,00 1,50	43,80 3,45	55,20 6,30	14,40 2,10	207,60 1,20	8,40 21,15	0,54 0,14
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62
Хлеб пшеничный	порционно	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
Батон "На здоровье" (пшенично-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
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
Итого за завтрак		640	20,60	14,74	101,87	570,25	0,13	0,25	2,00	2,69	43,50	95,38	212,30	58,24	613,80	264,40	4,30
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,пастеризованный 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	771,35	0,25	0,36	32,90	4,04	148,00	243,54	383,90	125,05	835,20	1862,30	7,03
Итого за день		1740	38,84	32,73	215,56	1341,60	0,38	0,60	34,90	6,73	191,50	338,92	596,20	183,29	1449,00	2126,70	11,33

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Хлеб пшеничный	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
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	40	4,29	0,48	28,48	136,00	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64
Фрукт (яблоко) свежий	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 завтрак		720	26,02	17,26	133,64	740,60	0,34	0,22	17,63	6,11	48,30	99,03	316,75	82,37	652,25	875,90	7,71
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
Итого за день		1540	57,60	49,51	230,13	1523,35	0,63	0,53	40,94	10,08	200,45	284,04	670,85	216,75	1317,35	2814,80	16,84

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																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным	№725	210	10,47	15,69	77,73	495,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Хлеб пшеничный	порционно	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
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
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,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 завтрак		650	14,88	17,40	146,36	783,60	0,54	0,22	15,99	7,63	22,00	201,19	167,60	46,72	308,80	528,20	2,51
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
Итого за день		1590	44,91	63,82	272,82	1786,68	0,81	0,50	93,92	21,37	292,75	335,40	566,95	182,81	1135,95	1474,90	8,24

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
завтрак																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл.№4, №302	155	6,44	7,17	33,31	216,00	0,04	0,14	0,23	0,60	26,02	100,50	176,30	12,00	323,30	117,00	2,70
Хлеб пшеничный	порционн	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	порционн	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий	порционн	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		645	25,45	19,41	103,57	662,80	0,25	0,40	15,56	1,95	76,02	322,78	445,70	71,36	736,80	736,60	8,39
Обед																	
Огурец солёный порционн	порционн	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	порционн	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	порционн	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
Итого за день		1535	61,05	46,71	216,87	1509,15	0,49	0,87	39,55	7,40	181,77	495,67	985,30	244,56	1558,10	2018,60	17,32

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
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец соленый порционно)	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
	порционно	15	0,12	0,02	0,26	1,80	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
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
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	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	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		560	44,45	16,05	92,10	637,56	0,35	17,11	3,14	4,05	70,50	212,02	400,35	223,44	457,55	288,45	6,70
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
Итого за день		1395	73,67	43,16	207,33	1408,69	0,55	17,29	21,32	5,44	140,50	334,79	579,15	310,23	1057,65	930,45	12,76

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
завтрак																	
Салат из белокочанной 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
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	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	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
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	40	3,01	7,60	57,73	184,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,60	5,20	0,00	0,00	0,04
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
Итого за завтрак		695	28,30	43,39	153,34	922,03	0,18	0,14	43,35	10,13	204,00	99,41	363,40	64,59	656,60	658,15	3,93
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
Итого за день		1765	53,58	70,21	270,64	1744,51	0,42	0,53	89,04	14,51	367,53	308,43	657,55	326,19	1531,85	2935,35	13,51

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
завтрак																	
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
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	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
Кондитерское изделие (вафля)	порционно	25	1,25	7,50	15,50	135,00	0,04	0,02	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
Итого за завтрак		560	35,08	39,44	83,70	803,43	0,27	0,38	10,20	13,51	132,80	114,05	437,50	92,45	821,40	1332,05	6,29
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
Итого за день		1635	56,09	79,98	236,52	1892,48	0,53	0,71	40,05	22,00	327,80	316,49	844,85	236,39	1576,95	3184,80	17,54

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
завтрак																	
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
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	порционнo	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	порционнo	25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		690	21,17	16,21	105,44	609,10	0,16	0,27	17,31	132,69	43,00	121,60	267,85	69,81	738,15	757,70	7,74
Обед																	
Салат из белокочанной 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	порционнo	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	порционнo	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	порционнo	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
Итого за день		1530	50,23	62,52	233,82	1492,20	0,37	0,50	74,59	137,75	207,00	271,87	636,65	181,91	1413,60	2750,00	13,28

Среднее значение за период:		1584,50	54,52	57,87	238,82	1604,18	0,55	4,01	58,34	37,65	266,93	369,22	748,18	240,62	1444,54	2183,90	14,16
------------------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева