

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 ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

( 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. Нижнесортымский: столовая СОШ

**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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	Ca	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
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	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	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 с витаминами "Витошка" витамины А,В1,С,Е	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,00	20,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>37,90</b>	<b>31,70</b>	<b>139,38</b>	<b>1006,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>35,24</b>	<b>5,56</b>	<b>110,50</b>	<b>153,52</b>	<b>531,05</b>	<b>316,14</b>	<b>854,95</b>	<b>1296,25</b>	<b>7,88</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
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>6,20</b>	<b>7,80</b>	<b>77,85</b>	<b>415,00</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>1320</b>	<b>44,10</b>	<b>39,50</b>	<b>217,23</b>	<b>1421,60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,48</b>	<b>97,94</b>	<b>6,06</b>	<b>110,50</b>	<b>271,28</b>	<b>580,55</b>	<b>367,08</b>	<b>904,95</b>	<b>1828,75</b>	<b>9,80</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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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, гушёные 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
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 "Клубничка"( из замороженной клубник	ТГК №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 (сушки)	порционно	25	2,68	1,80	17,80	94,70	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>29,74</b>	<b>44,40</b>	<b>128,90</b>	<b>1032,58</b>	<b>0,34</b>	<b>17,07</b>	<b>34,51</b>	<b>139,61</b>	<b>210,33</b>	<b>173,98</b>	<b>557,95</b>	<b>211,34</b>	<b>997,65</b>	<b>1060,10</b>	<b>9,25</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,биогин)	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 (сушки)	порционно	25	2,68	1,80	17,80	94,70	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>17,98</b>	<b>13,00</b>	<b>64,90</b>	<b>443,70</b>	<b>0,44</b>	<b>0,55</b>	<b>20,40</b>	<b>4,25</b>	<b>175,00</b>	<b>179,18</b>	<b>222,50</b>	<b>29,76</b>	<b>302,50</b>	<b>157,70</b>	<b>0,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>47,72</b>	<b>57,40</b>	<b>193,80</b>	<b>1476,28</b>	<b>0,78</b>	<b>17,62</b>	<b>54,91</b>	<b>143,86</b>	<b>385,33</b>	<b>353,16</b>	<b>780,45</b>	<b>241,10</b>	<b>1300,15</b>	<b>1217,80</b>	<b>10,24</b>

**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	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
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
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	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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,09</b>	<b>54,22</b>	<b>70,50</b>	<b>846,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>30,23</b>	<b>5,69</b>	<b>267,60</b>	<b>163,75</b>	<b>228,55</b>	<b>97,30</b>	<b>609,05</b>	<b>1154,20</b>	<b>4,86</b>
<b>Полдник</b>																	
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	50	5,70	13,80	17,90	220,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	187,04	0,00	18,47	0,00	0,00	0,43
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,09</b>	<b>25,52</b>	<b>61,06</b>	<b>345,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>206,14</b>	<b>25,55</b>	<b>28,12</b>	<b>2,70</b>	<b>25,00</b>	<b>1,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>39,18</b>	<b>79,74</b>	<b>131,56</b>	<b>1191,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>30,69</b>	<b>5,77</b>	<b>267,60</b>	<b>369,89</b>	<b>254,10</b>	<b>125,42</b>	<b>611,75</b>	<b>1179,20</b>	<b>6,12</b>

**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
<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
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	31,90	190,00	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	16,26	10,21	17,85	284,00	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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>28,24</b>	<b>22,14</b>	<b>119,09</b>	<b>835,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>27,67</b>	<b>4,85</b>	<b>146,80</b>	<b>212,19</b>	<b>402,20</b>	<b>142,50</b>	<b>829,90</b>	<b>2093,55</b>	<b>9,75</b>
<b>Полдник</b>																	
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
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>500</b>	<b>8,38</b>	<b>8,04</b>	<b>50,26</b>	<b>283,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>6,69</b>	<b>0,28</b>	<b>29,00</b>	<b>280,00</b>	<b>32,30</b>	<b>42,44</b>	<b>34,70</b>	<b>325,00</b>	<b>2,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>36,62</b>	<b>30,18</b>	<b>169,35</b>	<b>1119,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>34,36</b>	<b>5,13</b>	<b>175,80</b>	<b>492,19</b>	<b>434,50</b>	<b>184,94</b>	<b>864,60</b>	<b>2418,55</b>	<b>11,84</b>

**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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>Обед</b>																	
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 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	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	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 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		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 обед</b>		<b>960</b>	<b>28,80</b>	<b>35,20</b>	<b>139,65</b>	<b>996,85</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>80,65</b>	<b>58,83</b>	<b>459,95</b>	<b>231,09</b>	<b>430,20</b>	<b>166,26</b>	<b>780,00</b>	<b>1135,10</b>	<b>6,03</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 "Витошка" (витаминизированный)	№ 503 Сб.р.2018	200	3,90	3,10	25,16	145,00	0,04	0,00	51,30	0,00	0,22	120,60	0,00	14,00	55,00	160,60	0,16
Фрукт (банан) свежий	порционно	200	3,00	1,00	38,00	192,00	0,08	0,11	20,00	1,20	0,00	16,00	56,00	84,00	62,00	696,00	1,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,50</b>	<b>10,10</b>	<b>80,41</b>	<b>481,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>71,57</b>	<b>5,04</b>	<b>272,02</b>	<b>210,80</b>	<b>185,05</b>	<b>108,85</b>	<b>383,65</b>	<b>910,60</b>	<b>1,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>39,30</b>	<b>45,30</b>	<b>220,06</b>	<b>1477,85</b>	<b>0,76</b>	<b>0,69</b>	<b>152,22</b>	<b>63,87</b>	<b>731,97</b>	<b>441,89</b>	<b>615,25</b>	<b>275,11</b>	<b>1163,65</b>	<b>2045,70</b>	<b>7,74</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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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
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
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	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
Сок (нектар) ,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>900</b>	<b>22,20</b>	<b>17,70</b>	<b>123,50</b>	<b>751,85</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>18,87</b>	<b>3,65</b>	<b>112,00</b>	<b>195,08</b>	<b>338,90</b>	<b>116,24</b>	<b>933,30</b>	<b>1004,10</b>	<b>6,76</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	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	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>410</b>	<b>15,00</b>	<b>7,60</b>	<b>47,00</b>	<b>367,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>18,90</b>	<b>0,65</b>	<b>40,00</b>	<b>352,04</b>	<b>196,50</b>	<b>64,27</b>	<b>139,00</b>	<b>709,00</b>	<b>4,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>37,20</b>	<b>25,30</b>	<b>170,50</b>	<b>1119,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,71</b>	<b>37,77</b>	<b>4,30</b>	<b>152,00</b>	<b>547,12</b>	<b>535,40</b>	<b>180,51</b>	<b>1072,30</b>	<b>1713,10</b>	<b>11,40</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
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
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	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		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 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
<b>Итого за обед</b>		<b>816</b>	<b>32,19</b>	<b>22,68</b>	<b>102,52</b>	<b>767,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>16,73</b>	<b>1,93</b>	<b>54,95</b>	<b>164,95</b>	<b>232,25</b>	<b>144,28</b>	<b>552,95</b>	<b>914,35</b>	<b>7,55</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
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 (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>23,04</b>	<b>12,75</b>	<b>86,45</b>	<b>531,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>5,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>194,86</b>	<b>33,80</b>	<b>63,74</b>	<b>35,50</b>	<b>336,40</b>	<b>2,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1376</b>	<b>55,23</b>	<b>35,43</b>	<b>188,97</b>	<b>1299,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>21,83</b>	<b>2,22</b>	<b>54,95</b>	<b>359,81</b>	<b>266,05</b>	<b>208,02</b>	<b>588,45</b>	<b>1250,75</b>	<b>10,39</b>



**Неделя 2 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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81
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		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 обед</b>		<b>1040</b>	<b>25,12</b>	<b>19,50</b>	<b>123,20</b>	<b>764,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>41,98</b>	<b>4,81</b>	<b>176,90</b>	<b>222,25</b>	<b>281,45</b>	<b>133,90</b>	<b>996,55</b>	<b>2330,80</b>	<b>8,53</b>
<b>Полдник</b>																	
Кекс "Творожный"	№794	100	9,20	16,20	28,75	221,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,14	52,00	95,00	10,00	0,00	0,00	0,70
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
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
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>415</b>	<b>12,69</b>	<b>20,10</b>	<b>65,35</b>	<b>387,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>68,90</b>	<b>104,80</b>	<b>17,20</b>	<b>3,50</b>	<b>36,40</b>	<b>1,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>37,81</b>	<b>39,60</b>	<b>188,55</b>	<b>1151,98</b>	<b>0,32</b>	<b>0,42</b>	<b>41,98</b>	<b>4,90</b>	<b>177,04</b>	<b>291,15</b>	<b>386,25</b>	<b>151,10</b>	<b>1000,05</b>	<b>2367,20</b>	<b>10,13</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

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
<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 клецками	сб.р.Мог. № 85	250	2,10	3,40	12,10	87,00	0,08	0,05	5,75	0,50	16,00	23,48	52,40	19,95	153,70	185,00	0,81
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	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 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
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>20,94</b>	<b>42,34</b>	<b>127,22</b>	<b>997,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>26,10</b>	<b>7,68</b>	<b>186,00</b>	<b>155,17</b>	<b>365,65</b>	<b>117,99</b>	<b>735,45</b>	<b>1143,50</b>	<b>10,18</b>
<b>Полдник</b>																	
Булочка Домашняя	№282. сб.р. 20011	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
Какао"Витошка"(витаминизированный) витамины А,В1,С,Е,Fe; миниральные-ва Са,Мg	№ 503 Сб.р.2018	200	3,90	3,10	25,16	145,00	0,04	0,00	51,30	0,00	0,22	120,60	0,00	14,00	55,00	160,60	0,16
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>11,75</b>	<b>11,35</b>	<b>102,86</b>	<b>583,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>1,38</b>	<b>0,22</b>	<b>164,26</b>	<b>64,40</b>	<b>127,04</b>	<b>126,30</b>	<b>961,00</b>	<b>2,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>32,69</b>	<b>53,69</b>	<b>230,08</b>	<b>1581,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>102,10</b>	<b>9,06</b>	<b>186,22</b>	<b>319,43</b>	<b>430,05</b>	<b>245,03</b>	<b>861,75</b>	<b>2104,50</b>	<b>12,69</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>																	
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 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
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	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	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
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28,00</b>	<b>33,78</b>	<b>114,33</b>	<b>853,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>22,55</b>	<b>5,18</b>	<b>49,63</b>	<b>118,24</b>	<b>370,40</b>	<b>226,05</b>	<b>618,40</b>	<b>2162,65</b>	<b>6,00</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)	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
<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>1283</b>	<b>33,30</b>	<b>45,28</b>	<b>223,18</b>	<b>1356,85</b>	<b>0,99</b>	<b>0,94</b>	<b>46,92</b>	<b>12,22</b>	<b>446,43</b>	<b>237,44</b>	<b>540,70</b>	<b>258,15</b>	<b>917,05</b>	<b>2531,85</b>	<b>7,18</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1336,40</b>	<b>40,32</b>	<b>45,14</b>	<b>193,33</b>	<b>1319,44</b>	<b>0,51</b>	<b>2,22</b>	<b>62,07</b>	<b>25,74</b>	<b>268,78</b>	<b>368,34</b>	<b>482,33</b>	<b>223,65</b>	<b>928,47</b>	<b>1865,74</b>	<b>9,75</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------

Технолог:



В. А. Лебедева