

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Н.И. Вергун

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского
Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

Основное (примерное) меню
горячих завтраков,обедов для категории учащихся 12лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
льготная категория
2024 год (сезон: осенне-зимний) (1 вариант)

МБОУ СОШ п.Нижнесортымский

166+248

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833. А. Ю. Попова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (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.
(1 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл.№4, №302	205	8,10	7,40	40,10	284,00	0,09	0,16	0,30	0,90	53,10	146,00	213,00	66,00	453,00	255,00	3,70
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
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
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	185	0,74	0,74	16,65	86,95	0,06	0,04	18,50	0,56	0,00	29,60	20,35	16,65	48,10	514,30	4,07
Итого за завтрак		740	17,32	13,42	108,50	675,84	0,27	0,31	18,95	2,00	60,60	261,65	342,90	110,80	805,55	951,80	9,93
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
Уха с крупой	№181	275	7,20	4,70	15,00	96,00	0,03	0,08	6,33	0,95	35,00	107,60	70,30	19,08	171,50	480,80	6,33
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
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	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 промышленност	№ 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	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		940	31,34	23,86	164,53	916,85	0,36	17,04	20,63	6,51	86,50	217,46	556,85	184,61	599,60	1303,60	13,35
Итого за день		1680	48,66	37,28	273,03	1592,69	0,63	17,35	39,58	8,51	147,10	479,11	899,75	295,41	1405,15	2255,40	23,28

Неделя 1 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
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив.	табл.№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42
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
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	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
Какао"Ганда"(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
Итого за завтрак		605	29,46	20,41	122,73	758,65	0,70	0,61	11,96	9,03	114,50	383,89	650,25	74,13	1037,75	558,45	2,51
Обед																	
Салат из моркови с чесноком с маслом растител.	с.р 2001г. №9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06
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
Пиюре 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
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	№391	100	15,20	13,10	9,80	218,00	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	5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01
Хлеб ржаной	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
Напиток апельсиновый	№699	200	0,10	0,00	22,90	88,00	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	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 обед		1085	31,29	46,23	135,54	1069,83	0,25	0,42	42,35	52,81	458,35	221,05	318,10	208,90	882,85	2375,75	11,89
Итого за день		1690	60,75	66,64	258,27	1828,48	0,95	1,03	54,31	61,84	572,85	604,94	968,35	283,03	1920,60	2934,20	14,40

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл.№4, №302	250	7.68	4.50	59.17	310.64	0.02	0.16	2.04	0.65	31.05	59.97	141.40	24.50	422.70	212.90	0.43
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
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
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	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
Напиток кофейный (со сгущенным молоком)	№ 692	200	3.70	3.10	21.90	129.00	0.00	0.01	0.08	0.08	0.00	125.00	8.30	20.00	2.70	25.00	0.22
Итого за завтрак		600	26,48	22,74	128,03	801,85	0,57	0,78	2,63	5,06	397,85	443,92	486,85	100,55	1122,75	450,35	3,37
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 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
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	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 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	29,82	48,55	125,84	990,70	0,29	0,31	74,68	14,22	261,75	148,21	463,15	155,09	842,45	1265,50	5,98
Итого за день		1540	56,30	71,29	253,87	1792,55	0,86	1,09	77,31	19,28	659,60	592,13	950,00	255,64	1965,20	1715,85	9,35

Неделя 1 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
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл.№4, №302	250	10,48	5,50	57,87	323,64	0,07	0,21	2,23	0,98	42,47	79,37	287,60	18,72	528,10	191,10	0,45
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	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 (груша) свежий	порционно	170	0,91	0,68	22,21	106,51	0,05	0,07	11,31	0,23	0,00	43,10	36,30	27,20	31,71	351,33	5,21
Итого за завтрак		680	15,29	13,98	118,82	642,32	0,20	0,32	13,57	1,71	92,47	152,52	389,85	67,87	847,16	654,23	7,74
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-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
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	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 "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		910	30,38	25,36	118,67	783,70	0,28	0,41	20,29	7,62	122,23	182,53	571,80	133,83	1364,10	937,55	6,39
Итого за день		1590	45,67	39,34	237,49	1426,02	0,48	0,73	33,86	9,33	214,70	335,05	961,65	201,70	2211,26	1591,78	14,13

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																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с мёлом слив	табл.№4, №302	250	10,30	10,30	46,70	322,00	0,08	0,21	2,60	0,82	41,40	75,51	333,20	42,21	551,00	358,80	1,00
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	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 (банан) свежий	порционно	190	2,85	0,95	36,10	182,40	0,08	0,10	19,00	1,14	0,00	15,20	53,20	79,80	58,90	661,20	1,14
Итого за завтрак		715	20,35	23,01	121,54	765,43	0,29	0,40	21,87	2,51	130,40	270,76	533,95	151,01	1047,25	1149,20	4,31
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом	№20 С.р. 2001г.	100	1,54	6,08	15,66	106,00	0,02	0,04	1,76	0,64	0,00	9,45	41,80	70,00	38,80	313,70	1,26
Расольник 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
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 запечённая	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	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
Сок (нектар) ,вырабатываемый промышленност	№ 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		905	38,17	41,57	113,69	968,80	0,33	0,46	22,75	14,06	231,40	158,85	505,65	198,85	727,95	1948,55	7,39
Итого за день		1620	58,52	64,58	235,23	1734,23	0,62	0,86	44,62	16,57	361,80	429,61	1039,60	349,86	1775,20	3097,75	11,70

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша м олочная 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
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
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
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		620	17,48	13,44	94,10	594,75	0,28	0,40	57,69	1,69	81,20	422,55	451,65	67,70	903,45	588,40	6,00
Обед																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растител	№ 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 фасолью	№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
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
Биточек "Школьник" с соусом томатным основ	№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	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 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
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	0,04	49,40	0,26	0,00	45,50	22,10	14,30	15,60	201,50	0,13
Итого за обед		1010	31,74	32,74	130,98	944,18	0,37	17,13	96,31	7,07	100,25	173,57	585,75	278,13	705,85	1435,10	10,23
Итого за день		1630	49,22	46,18	225,08	1538,93	0,65	17,53	154,00	8,76	181,45	596,12	1037,40	345,83	1609,30	2023,50	16,23

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша жидкая молочная гречневая	ТТК №49	250	8.90	8.70	34.30	252.00	0.13	0.25	2.17	2.10	15.00	66.01	251.00	46.22	298.00	256.00	1.31
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	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 (банан) свежий	порционно	245	3.68	1.23	46.55	235.20	0.10	0.13	24.50	1.47	0.00	19.60	68.60	102.90	75.95	852.60	1.47
Итого за завтрак		755	16,48	17,73	119,59	699,37	0,31	0,42	26,70	4,07	65,00	115,66	385,55	171,07	661,30	1220,40	4,86
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
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	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 (нектар) ,вырабатываемый промышленност	№ 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 (сушки)	порционно	25	2.68	0.30	17.80	85.00	0.04	0.01	0.00	0.75	0.00	6.00	22.50	4.50	152.50	32.50	0.40
Итого за обед		910	26,06	17,15	119,65	744,65	0,29	0,42	27,56	4,67	128,40	234,80	332,35	150,65	1007,45	2161,15	7,17
Итого за день		1665	42,54	34,88	239,24	1444,02	0,60	0,84	54,26	8,74	193,40	350,46	717,90	321,72	1668,75	3381,55	12,03

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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K
завтрак																	
Каша м олочная вязкая ячневая с медом сливочн	табл.№4, №302	250	10,90	7,90	60,70	360,00	0,06	0,21	2,24	0,98	42,50	85,35	288,00	27,56	201,40	191,10	0,72
Блинчики со сгущенным молоком п/ф	ТК №27	100	7,20	12,00	82,00	288,00	0,80	0,70	0,54	7,68	543,60	148,40	258,10	21,70	553,30	108,00	0,69
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
Какао"Ганда"(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
Итого за завтрак		605	22,92	20,86	180,68	828,63	1,38	1,11	12,31	16,22	608,10	377,64	704,10	79,73	1111,90	548,85	2,77
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 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
Капуста тушеная	№214	180	4,00	4,80	11,40	105,00	0,04	0,10	26,40	0,96	212,40	114,00	85,20	45,72	260,40	399,60	0,89
Биточек рубленный из филе птицы	№499	100	22,50	5,20	13,50	192,00	0,02	0,20	0,32	6,20	42,00	23,17	186,00	79,24	1776,00	216,00	1,91
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
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		870	34,21	13,25	91,31	648,30	0,26	0,50	57,59	10,27	412,40	263,07	473,80	230,31	2535,70	2215,70	10,98
Итого за день		1475	57,13	34,11	271,99	1476,93	1,64	1,61	69,90	26,49	1020,50	640,71	1177,90	310,04	3647,60	2764,55	13,75

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																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	табл. №4, №302	250	7,70	7,40	59,20	337,00	0,02	0,16	2,04	0,65	31,05	59,97	141,40	24,50	422,70	212,90	0,43
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	21,56	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53
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 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 (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
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		700	22,97	27,98	174,07	848,85	0,21	0,20	2,04	1,15	31,16	134,62	295,45	57,70	703,45	333,80	3,15
Обед																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и помидорами	ТТК №3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
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
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
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	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 обед		1060	24,04	26,94	138,60	904,05	0,17	0,34	37,59	4,13	251,50	192,15	305,20	101,15	1000,70	1044,80	8,66
Итого за день		1760	47,01	54,92	312,67	1752,90	0,38	0,54	39,63	5,28	282,66	326,77	600,65	158,85	1704,15	1378,60	11,81

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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																	
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
Батон нарезной	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
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	12,90	27,20	98,00	0,90
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	170	0,68	0,68	15,30	122,92	0,09	0,03	17,00	0,51	0,00	27,20	18,70	15,30	44,20	472,60	3,74
Итого за завтрак		640	17,87	19,25	138,28	867,78	0,19	0,14	19,61	1,12	7,50	137,05	139,40	46,50	404,10	672,00	6,80
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 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
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
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	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
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
Итого за обед		880	22,17	23,87	102,42	685,50	0,24	0,32	30,90	4,14	159,90	132,49	397,25	171,79	569,85	1488,50	7,91
Итого за день		1520	40,04	43,12	240,70	1553,28	0,43	0,46	50,51	5,26	167,40	269,54	536,65	218,29	973,95	2160,50	14,71

Среднее значение за период:		1617,00	50,58	49,23	254,76	1614,00	0,72	4,20	61,80	17,01	380,15	462,44	888,99	274,04	1888,12	2330,37	14,14
-----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:

В. А. Лебедева