

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п. Нижнесортымский



Н.И Вергун

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2024 год (сезон: весенний)
(1 вариант)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

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
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.
(1 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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																	
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливоч	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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий		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 завтрак		745	15,20	11,20	107,36	598,58	0,26	0,24	19,33	1,96	53,10	204,25	297,95	104,75	782,35	892,70	9,94
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		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37
Сок виноградный,вырабатываемый промышлен	№ 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)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Итого за обед		980	33,93	28,83	190,61	1042,90	0,41	17,06	20,63	6,64	86,50	226,21	588,50	191,61	680,00	1325,12	13,68
Итого за день		1725	49,13	40,03	297,97	1641,48	0,67	17,30	39,96	8,60	139,60	430,46	886,45	296,36	1462,35	2217,82	23,62

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																	
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	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
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		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		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
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																	
Итого за завтрак		600	28,30	26,77	107,01	782,79	0,67	0,60	11,96	8,92	164,50	381,59	633,10	71,03	959,20	531,60	2,08
Обед																	
Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69
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
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
Шницель рыбный натуральный	№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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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		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		1080	33,46	33,70	134,30	986,88	0,25	0,42	40,00	52,80	433,35	288,18	317,15	213,67	879,15	2374,60	11,51
Итого за день		1680	61,76	60,47	241,31	1769,67	0,92	1,02	51,96	61,72	597,85	669,77	950,25	284,70	1838,35	2906,20	13,59

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
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
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
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		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)		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		655	26,91	25,73	186,99	855,00	0,98	1,13	2,85	8,95	669,65	408,22	619,15	96,50	1434,35	509,00	4,35
Обед																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Суп 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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	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		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		930	29,89	28,59	124,83	811,90	0,31	0,28	78,97	11,43	261,75	136,21	457,15	161,69	758,95	1520,00	6,62
Итого за день		1585	56,80	54,32	311,82	1666,90	1,29	1,41	81,82	20,38	931,40	544,43	1076,30	258,19	2193,30	2029,00	10,97

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	
Фрукт (груша) свежий		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	15,35	13,99	119,01	643,52	0,20	0,32	13,54	1,72	92,47	155,32	391,35	68,67	847,96	665,63	7,84	
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		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)		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	45,73	39,35	237,68	1427,22	0,48	0,73	33,83	9,34	214,70	337,85	963,15	202,50	2212,06	1603,18	14,23	

Неделя 1 День 5 (пятница)

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	Ca	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
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
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		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 (банан) свежий		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		740	20,68	18,42	145,59	799,30	0,64	0,70	21,90	6,29	313,20	192,76	579,50	154,51	1156,50	1183,50	4,55
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
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
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37
Сок виноградный,вырабатываемый промышленн	№ 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)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Итого за обед		965	42,29	51,24	173,42	1198,10	0,40	0,47	22,75	14,14	231,40	171,60	551,30	208,40	783,40	1965,42	7,69
Итого за день		1705	62,97	69,66	319,01	1997,40	1,04	1,17	44,65	20,43	544,60	364,36	1130,80	362,91	1939,90	3148,92	12,24

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшённая 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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (яблоко) свежий		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 завтрак		745	15,20	11,20	107,36	598,58	0,26	0,24	19,33	1,96	53,10	204,25	297,95	104,75	782,35	892,70	9,94
Обед																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001г)	105	19,64	12,30	4,87	208,00	0,06	1,93	2,11	3,40	0,13	25,65	107,92	28,54	116,00	170,00	0,88
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Итого за обед		895	33,04	31,10	115,27	872,85	0,27	2,15	24,50	6,85	74,56	150,02	407,42	257,29	911,90	1995,50	6,23
Итого за день		1640	48,24	42,30	222,63	1471,43	0,53	2,39	43,83	8,81	127,66	354,27	705,37	362,04	1694,25	2888,20	16,17

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с 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		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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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		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		1020	31,82	32,76	131,73	947,98	0,37	17,14	100,11	7,09	100,25	177,07	587,45	279,23	707,05	1450,60	10,24
Итого за день		1640	49,30	46,20	225,83	1542,73	0,65	17,54	157,80	8,78	181,45	599,62	1039,10	346,93	1610,50	2039,00	16,24

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	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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Фрукт (банан) свежий		250	3,75	1,25	47,25	240,00	0,11	0,13	25,00	1,50	0,00	20,00	70,00	105,00	77,50	870,00	1,50
Итого за завтрак		760	16,55	17,75	120,29	704,17	0,32	0,42	27,20	4,10	65,00	116,06	386,95	173,17	662,85	1237,80	4,89
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		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Кондитерское изделие (печенье)		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05
Итого за обед		945	27,87	26,45	179,01	913,63	0,31	0,42	27,56	4,00	128,40	241,55	355,50	155,70	910,40	2145,55	7,07
Итого за день		1705	44,42	44,20	299,30	1617,80	0,63	0,84	54,76	8,10	193,40	357,61	742,45	328,87	1573,25	3383,35	11,96

Неделя 2 День 3 (среда)

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
завтрак																	
Каша молочная вязкая яичневая с маслом сливочным	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
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		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
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
Итого за завтрак		625	26,61	24,87	183,23	889,71	1,44	1,16	12,55	16,30	647,10	529,39	793,60	89,13	1292,40	578,50	3,05
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 рубленый 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		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот из 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		880	34,94	13,35	96,31	672,28	0,28	0,51	57,59	10,36	412,40	265,82	484,95	231,36	2591,15	2232,60	11,24
Итого за день		1505	61,55	38,22	279,54	1561,99	1,72	1,67	70,14	26,66	1059,50	795,21	1278,55	320,49	3883,55	2811,10	14,29

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	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	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
Хлеб пшеничный		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		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		705	23,68	27,32	147,44	799,65	0,20	0,20	2,07	1,18	31,19	140,82	303,70	56,85	727,60	327,05	3,24
Обед																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Суп 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		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
Фрукт (яблоко) свежий		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 обед		1090	24,26	28,26	140,60	927,15	0,19	0,39	37,84	3,77	132,50	199,08	317,70	132,94	944,90	1234,50	9,97
Итого за день		1795	47,94	55,58	288,04	1726,80	0,40	0,59	39,91	4,95	163,69	339,90	621,40	189,79	1672,50	1561,55	13,21

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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К
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
Джем фруктовый (порциями)		20	0,10	0,00	14,32	55,20	0,00	0,00	0,48	0,04	0,00	2,40	3,60	1,80	0,40	30,40
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25
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
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	108,46	0,08	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00
Итого за завтрак		630	17,15	19,07	145,80	884,55	0,17	0,14	18,09	1,03	7,50	133,50	129,65	43,45	343,85	629,90
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
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
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
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
Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50
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
Итого за обед		900	23,70	23,50	104,78	726,35	0,28	0,32	33,63	4,42	159,15	166,97	424,10	195,38	682,90	1586,90
Итого за день		1530	40,85	42,57	250,58	1610,90	0,45	0,47	51,72	5,45	166,65	300,47	553,75	238,83	1026,75	2216,80

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	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		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		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
Фрукт (груша) свежий		180	0,95	0,72	23,52	112,77	0,05	0,07	11,97	0,24	0,00	45,63	38,43	28,80	33,57	371,97	5,52
Итого за завтрак		570	28,38	19,82	119,92	780,67	0,28	0,50	14,40	2,04	92,50	295,88	570,63	85,01	930,37	740,67	7,53
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
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
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
Хлеб пшеничный		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Хлеб ржаной		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Итого за обед		890	38,96	26,50	124,10	901,88	0,30	0,36	21,52	2,90	79,63	127,62	250,65	310,36	546,65	1116,30	6,24
Итого за день		1460	67,34	46,32	244,02	1682,55	0,58	0,86	35,92	4,94	172,13	423,50	821,28	395,37	1477,02	1856,97	13,77

Среднее значение за период:		1630,00	53,00	48,27	268,14	1643,07	0,78	3,83	58,86	15,68	374,39	459,79	897,40	298,92	1881,98	2388,51	14,59
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

Технолог:

В. А. Лебедева