

СОГЛАСОВАНО
и.о директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский


Н.И.Вергун



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е.А. Завьялова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
2021 год**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: осенне-зимний

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
Салат витаминный 2 вариант	№ 40	100	1,70	14,84	10,59	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 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
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	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,04	0,01	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	69,60	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
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)		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		945	43,86	49,29	148,83	1273,60	0,26	0,40	30,45	5,51	233,92	153,63	518,95	146,08	1044,00	1286,60	9,35
Полдник																	
Манник	сб.реп.2008г.№20	180	10,40	11,60	53,80	361,00	0,05	0,19	0,25	0,80	34,70	123,76	235,00	17,17	431,00	156,00	0,43
Йогурт		115	4,10	2,50	2,50	57,00	0,03	0,15	0,60	0,20	10,00	124,00	95,00	15,00	50,00	152,00	0,10
Чай с молоком	сб.реп.1994г.№63	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 полдник		645	18,02	16,68	82,80	581,01	0,18	0,47	58,00	1,43	52,20	372,56	409,30	61,57	526,20	638,50	1,58
Итого за день		1590	61,88	65,97	231,63	1854,61	0,44	0,87	88,45	6,94	286,12	526,19	928,25	207,65	1570,20	1925,10	10,93

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
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
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 "Школьник"	№278	100	15,60	16,80	9,30	252,00	0,04	0,17	1,53	2,80	22,00	30,67	175,00	23,57	278,00	256,00	2,29
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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	1,98	0,36	0,36	52,20	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		890	31,54	26,55	66,58	756,10	0,33	0,48	57,05	7,01	411,15	283,57	523,40	238,49	1155,60	2257,80	13,33
Полдник																	
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	№366	180	30,10	21,90	41,70	441,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	252,00	326,30	40,50	256,50	181,50	1,20
Кисель из мандаринов	№644	200	0,40	0,10	30,90	123,00	0,09	0,05	3,78	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,05
Итого за полдник		380	30,50	22,00	72,60	564,00	0,24	0,50	3,93	1,35	93,75	304,50	351,80	57,00	274,50	414,00	1,25
Итого за день		1270	62,04	48,55	139,18	1320,10	0,57	0,98	60,98	8,36	504,90	588,07	875,20	295,49	1430,10	2671,80	14,58

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦКкал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Салат из свежих помидоров 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
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	250	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
Плов из птицы	№ 492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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	1,98	0,36	0,36	52,20	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
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 обед		1010	37,38	60,51	85,57	1075,8	0,34	0,42	88,80	16,60	297,83	163,04	486,80	96,17	898,80	1355,90	5,16
Полдник																	
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
Какао с молоком	№693	200	3,90	3,80	25,10	132,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,78	110,80	16,00	50,90	206,50	0,69
Фрукт (груша) свежий		200	1,06	0,80	26,13	125,30	0,05	0,08	13,30	0,27	0,00	50,70	42,70	32,00	37,30	413,30	6,13
Итого за полдник		450	10,66	18,40	69,13	477,30	0,08	0,18	14,73	0,46	15,00	348,52	153,50	66,47	88,20	619,80	7,25
Итого за день		1460	48,04	78,91	154,70	1553,08	0,42	0,60	103,53	17,06	312,83	511,56	640,30	162,64	987,00	1975,70	12,41

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
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
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
Печень, тушёная в соусе (томатном)	№439	100	19,90	12,20	4,90	210,00	0,30	2,33	34,98	9,54	8751,00	34,98	355,50	21,00	498,00	295,60	7,36
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из груш	№631	200	0,12	0,09	24,84	96,00	0,01	0,01	1,60	0,03	0,00	6,66	5,20	3,90	4,80	51,10	0,82
Фрукт (банан) свежий		240	3,60	1,20	45,60	230,40	0,10	0,12	24,00	1,44	0,00	19,20	67,20	100,80	74,40	835,20	1,44
Итого за обед		1130	41,02	37,17	142,89	1180,70	0,66	19,37	76,73	16,23	8830,63	130,43	837,10	412,53	1070,70	2095,00	15,04
Полдник																	
Запеканка картофельная с мясом(маслом сливоч)	№478	155	11,40	14,30	21,70	263,00	0,05	0,11	6,08	1,44	34,80	12,60	115,20	165,00	265,20	902,40	1,40
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 абрикосовый,вырабатываемый промышленностью 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)		42	2,94	5,46	28,56	176,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
Итого за полдник		597	15,12	20,20	96,52	605,80	0,11	0,14	10,11	1,72	34,80	71,70	164,75	192,65	299,90	1227,40	3,03
Итого за день		1727	56,14	57,37	239,41	1786,50	0,77	19,50	86,84	17,95	8865,43	202,13	1001,85	605,18	1370,60	3322,40	18,07

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	Углево.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Огурец соленый 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
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
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
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
Булочка Домашняя	сб.реп.2001г№28	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
Итого за обед		950	29,70	29,58	100,35	867,30	0,23	0,40	23,63	4,92	190,40	210,16	397,30	140,79	792,50	1273,80	7,83
Полдник																	
Кекс "Творожный"	№794	200	18,40	32,40	57,50	442,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	104,00	190,00	20,00	0,00	0,00	1,40
Чай с молоком	сб.реп.1994г№63	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		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за полдник		550	21,32	35,28	86,25	618,51	0,20	0,11	15,15	0,58	7,50	200,30	260,30	46,40	66,20	515,00	5,60
Итого за день		1500	51,02	64,86	186,60	1485,81	0,43	0,51	38,78	5,50	197,90	410,46	657,60	187,19	858,70	1788,80	13,43

Неделя 1 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
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
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	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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		885	31,74	21,48	87,42	763,30	0,32	2,19	44,29	7,13	192,93	179,15	402,22	149,99	897,20	2345,80	6,91
Полдник																	
Сырники из творога (со сгущённым молоком)	№358	170	29,90	16,70	39,00	389,00	0,15	0,45	0,20	1,05	93,75	109,41	326,30	14,40	256,50	181,50	0,66
Какао с молоком	№693	200	3,90	3,80	25,10	132,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,78	110,80	16,00	50,90	206,50	0,69
Кондитерское изделие (вафли)		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 полдник		395	35,68	25,25	100,18	636,00	0,21	0,55	1,20	1,24	108,75	225,19	454,35	33,65	307,40	388,00	1,38
Итого за день		1280	67,42	46,73	187,60	1399,30	0,53	2,74	45,49	8,37	301,68	404,34	856,57	183,64	1204,60	2733,80	8,29

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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
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	220,00	0,75
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
Биточек "Школьник" с маслом сливочным	№278	100	15,60	16,80	9,30	252,00	0,04	0,17	1,53	2,80	22,00	30,67	175,00	23,57	278,00	256,00	2,29
Хлеб пшеничный	№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 ржаной		40	3,04	0,32	0,28	94,00	0,04	0,01	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленност	№ 707	30	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
Итого за обед		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		920	30,83	55,48	98,88	1141,09	0,26	0,47	26,84	8,15	295,00	208,17	420,60	121,02	1232,90	1220,70	7,41
Полдник																	
Блинчики со стуженным молоком п/ф		120	7,20	12,00	34,50	288,00	0,80	0,70	0,54	7,68	543,60	148,40	258,10	21,70	553,30	108,00	0,69
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Йогурт		115	4,10	2,50	2,50	57,00	0,03	0,15	0,60	0,20	10,00	124,00	95,00	15,00	50,00	152,00	0,10
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 полдник		635	12,28	15,34	68,66	465,40	0,90	0,90	21,17	8,56	553,60	318,50	383,40	61,10	658,00	841,00	5,99
Итого за день		1555	43,11	70,82	167,54	1606,49	1,16	1,37	48,01	16,71	848,60	526,67	804,00	182,12	1890,90	2061,70	13,40

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
Обед																	
Отурец соевый порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
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		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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
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 обед		1030	30,62	23,69	92,55	733,38	0,33	0,45	82,31	4,71	112,15	236,12	372,70	204,76	848,70	2384,30	8,12
Полдник																	
Манник	сб.рец.2008г.№20	180	104,00	11,60	53,80	361,00	0,04	0,15	0,25	0,06	30,00	123,76	200,00	17,17	313,00	130,00	0,43
Шоколад		20	1,96	6,94	9,50	110,80	0,02	0,09	0,00	0,08	4,00	70,40	61,80	13,60	27,20	92,40	0,30
Чай с молоком	сб.рец.1994г.№63	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 полдник		550	109,48	21,12	89,80	634,81	0,16	0,37	57,40	0,57	41,50	318,96	341,10	60,17	385,40	552,90	1,78
Итого за день		1580	140,10	44,81	182,35	1368,19	0,49	0,82	139,71	5,28	153,65	555,08	713,80	264,93	1234,10	2937,20	9,90

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Э.К.ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
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
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
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
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	0,21	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
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	25,62	24,42	70,99	693,30	0,25	0,40	44,58	5,89	279,15	154,00	401,30	129,00	792,30	1735,60	7,30
Полдник																	
Запеканка из творога (со сгущённым молоком)	№366	190	30,10	21,90	41,70	441,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	252,00	326,30	40,50	256,50	181,50	1,20
Молоко кипячёное		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	40,00	240,00	180,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Итого за полдник		390	35,90	28,30	51,10	561,00	0,23	0,75	2,75	1,25	133,75	492,00	506,30	68,50	356,50	473,50	1,40
Итого за день		1270	61,52	52,72	122,09	1254,30	0,48	1,15	47,33	7,14	412,90	646,00	907,60	197,50	1148,80	2209,10	8,70

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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Салат "Польовинский" (капуста, помидор, огурец, зеленый горошек)	№24	100	1,60	9,90	5,20	116,00	0,05	0,05	22,54	3,30	107,33	0,10	30,30	3,15	122,30	220,00	0,69
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
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
Биточек рубленый из филе птицы, запеченный с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	0,01	0,10	1,15	3,10	21,00	182,03	93,00	58,95	888,00	108,00	1,27
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	2,28	0,24	0,21	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	1,98	0,36	0,36	52,20	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17
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 (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		1125	34,74	30,80	100,71	919,15	0,24	0,38	86,18	9,18	256,58	292,23	326,60	136,50	1611,00	1223,70	10,34
Полдник																	
Запеканка картофельная с мясом(маслом сливочным)	№478	130	9,70	14,40	20,00	250,00	0,03	0,09	7,39	1,20	29,00	10,50	96,00	275,00	221,00	752,00	1,59
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 абрикосовый, вырабатываемый промышленностью 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)		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 полдник		555	12,42	19,60	102,53	532,60	0,10	0,12	11,39	1,49	29,00	72,40	147,05	303,45	256,50	1088,40	3,32
Итого за день		1680	47,16	50,40	203,24	1451,75	0,34	0,50	97,57	10,67	285,58	364,63	473,65	439,95	1867,50	2312,10	13,66

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K
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 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
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		25	1,90	0,20	0,18	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		20	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Кисель из кураги	№643	200	1,05	0,06	41,19	150,00	0,04	0,07	0,16	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	0,31
Кондитерское изделие (мини кекс)		33	1,98	10,56	13,86	156,40	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		828	32,05	34,86	97,17	887,95	0,27	0,33	17,75	5,81	63,75	165,42	447,40	184,90	587,25	2376,05	6,83
Полдник																	
Бутерброд горячий с сыром (на батоне "На здоровье" пшенично-ржаном)	№10	60	8,40	9,80	13,20	177,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	377,67	0,00	34,29	0,00	0,00	1,14
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
Десерт творожный		100	4,10	2,50	2,50	57,00	0,03	0,15	0,60	0,20	10,00	124,00	95,00	15,00	50,00	152,00	0,10
Фрукт (банан) свежий		250	3,75	1,25	47,50	240,00	0,10	0,13	25,00	1,50	0,00	20,00	70,00	105,00	77,50	870,00	1,50
Итого за полдник		610	16,43	13,59	76,86	500,40	0,13	0,29	25,75	1,78	10,00	535,77	173,30	160,69	130,20	1047,00	3,54
Итого за день		1438	48,48	48,45	174,03	1388,35	0,40	0,62	43,50	7,59	73,75	701,19	620,70	345,59	717,45	3423,05	10,37

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Обед																	
Редька с маслом	№ 31	100,00	1,72	7,04	6,38	95,00	0,00	5,98	25,14	0,00	27,00	27,00	20,00	1,13	70,00	110,00	0,88
Уха с крупой	№181	275,00	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	180,00	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
Бефстроганов	№423	100,00	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб пшеничный		30,00	2,28	0,24	0,21	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		20,00	1,32	0,24	0,24	34,80	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Компот из груш	№631	200,00	0,12	0,09	24,84	96,00	0,01	0,01	1,60	0,03	0,00	6,66	5,20	3,90	4,80	51,10	0,82
Итого за обед		905	38,84	41,91	96,48	914,30	0,23	22,91	33,27	7,17	112,00	210,78	495,00	161,69	681,40	1171,20	13,95
Полдник																	
Латшеник с творогом (со сгущенным молоком)	№132 С.р.2001г.	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55
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 (вафли)		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 полдник		445,00	22,41	17,86	105,74	522,60	0,23	0,61	0,07	1,49	119,60	343,30	443,05	62,05	330,50	267,40	1,48
Итого за день		1350	61,25	59,77	202,22	1436,90	0,46	23,52	33,34	8,66	231,60	554,08	938,05	223,74	1011,90	1438,60	15,43

Среднее значение за период:		1475,00	62,35	57,45	182,55	1492,12	0,54	4,43	69,46	10,02	1039,58	499,20	784,80	274,64	1274,32	2399,95	12,43
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

Технолог:

В. А. Лебедина