

СОГЛАСОВАНО
и.о 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
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 ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ 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		B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	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
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
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
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		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,30	0,00	48,72	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
Итого за завтрак		695	18,14	11,94	71,30	584,51	0,24	0,50	54,25	1,84	52,20	392,02	458,70	72,90	796,70	699,90	5,85
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
Гудяш 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 промышленно	№ 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
Итого за день		1640	62,00	61,23	220,13	1858,11	0,50	0,90	84,70	7,35	286,12	545,65	977,65	218,98	1840,70	1986,50	15,20

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эккал	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 стуженным молоком)	№366	145	24,30	17,00	27,90	365,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
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
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
Итого за завтрак		645	41,00	28,78	106,75	920,30	0,29	0,72	3,41	2,48	135,60	357,09	721,50	72,37	1061,60	625,70	2,93
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
Виточек "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
Итого за день		1535	72,54	55,33	173,33	1676,40	0,62	1,19	60,46	9,49	546,75	640,66	1244,90	310,86	2217,20	2883,50	16,26

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Э.Калл	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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
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
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		560	37,92	39,11	32,43	701,60	0,24	0,39	13,62	12,37	248,40	295,00	483,27	91,70	663,40	927,60	5,73
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	1075,78	0,34	0,42	88,80	16,60	297,83	163,04	486,80	96,17	898,80	1355,90	5,16
Итого за день		1570	75,30	99,62	118,00	1777,38	0,58	0,81	102,42	28,97	546,23	458,04	970,07	187,87	1562,20	2283,50	10,89

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.			B1	B2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K
завтрак																	
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
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
Тертая (1 вариант)	№461	90	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		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	75,50	1,17
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
Итого за завтрак		630	17,70	17,45	53,22	512,30	0,21	0,27	20,75	3,61	51,80	120,64	345,90	95,49	684,40	1363,20	6,52
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, тушеная 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	8836,63	130,43	837,10	412,53	1070,70	2095,00	15,04
Итого за день		1760	58,72	54,62	196,11	1693,00	0,87	19,63	97,48	19,84	8882,43	251,07	1183,00	508,02	1755,10	3458,20	21,56

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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																	
Макаронные изделия с сыром	№333	200	11,80	14,50	37,20	331,00	0,00	0,12	0,03	0,72	30,00	110,86	55,20	9,77	207,60	8,40	0,52
Биточки,котлеты,шницели из мяса говядины	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
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		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
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		570	32,30	30,82	65,90	720,60	0,14	0,33	0,78	4,17	52,00	157,06	311,90	57,87	870,90	400,10	5,91
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
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
Итого за день		1520	62,00	60,40	166,25	1587,90	0,37	0,73	24,41	9,09	242,40	367,22	709,20	198,66	1663,40	1673,90	13,74

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																	
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
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
Бефстроганов	№423	100	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	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
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		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
Итого за завтрак		780	29,80	53,03	95,05	974,80	0,15	0,20	13,10	52,31	387,20	255,38	395,40	117,20	541,10	1039,90	9,39
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,выработанный промышленным	№ 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
Итого за день		1665	61,54	74,51	182,47	1738,10	0,47	2,40	57,39	59,44	580,13	434,53	797,62	267,19	1438,30	3385,70	16,30

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.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим	ГТК№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
Плов из птицы	№492	225	22,60	28,80	37,30	502,00	0,03	0,10	0,89	9,10	85,00	17,07	237,00	20,97	245,00	369,00	1,02
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
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		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		725	28,38	38,82	74,11	826,20	0,15	0,17	27,72	10,54	204,00	103,94	344,40	66,08	665,10	1062,90	6,79
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 промышленно	№ 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		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
Итого за день		1645	59,21	94,30	172,99	1967,29	0,41	0,64	54,56	18,69	499,00	312,11	765,00	187,10	1898,00	2283,60	14,20

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
завтрак																	
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
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
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб пшеничный		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
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
Итого за завтрак		630	33,44	45,43	69,10	853,40	0,22	17,01	4,98	55,08	374,20	105,75	607,60	170,18	406,60	821,70	8,53
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
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
Итого за день		1660	64,06	69,12	161,65	1586,78	0,55	17,46	87,29	59,79	486,35	341,87	980,30	374,94	1255,30	3206,00	16,65

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦкал	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 из геркулеса с медом слив	табл.№4_№302	205	8,40	8,60	37,90	288,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	№366	145	24,30	17,00	27,90	365,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,28	0,00	65,14	0,06	0,06	0,32	0,06	52,00	200,00	108,80	5,40	200,00	23,20	0,12
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		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
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		640	42,30	31,60	80,10	890,74	0,35	0,67	0,93	2,31	163,90	558,84	734,50	130,52	1249,30	603,10	5,44
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
Итого за день		1520	67,92	56,02	151,09	1584,04	0,60	1,07	45,51	8,20	443,05	712,84	1135,80	259,52	2041,60	2338,70	12,74

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																	
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
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 томате с овощами	№374	100	10,60	11,30	4,90	163,00	0,14	0,11	1,97	3,01	18,30	33,64	139,00	36,38	47,30	261,40	1,21
Сыр (порция)	№97	10	2,20	2,64	0,00	32,57	0,03	0,03	0,16	0,03	26,00	100,00	54,40	4,70	100,00	11,60	0,06
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
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		640	21,78	20,16	49,61	526,27	0,36	0,31	34,84	5,50	212,10	228,74	394,00	120,68	726,90	1567,30	6,02
Обед																	
Салат "Польвинский" (капуста,помидор,огурец, зелёный 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	ГТК №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
Итого за день		1765	56,52	50,96	150,32	1445,42	0,60	0,69	121,02	14,68	468,68	520,97	720,60	257,18	2337,90	2791,00	16,36

Неделя 2 День 5 (пятница)

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
завтрак																	
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
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
Котлета или биточек мясной	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)		20	1,52	0,16	0,14	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	2,80	99,80	18,60	0,22
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
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
Итого за завтрак		620	26,18	30,75	75,73	683,40	0,14	0,33	9,93	4,31	66,63	99,27	324,00	193,80	734,80	583,40	6,25
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
Итого за день		1448	58,23	65,61	172,90	1571,35	0,41	0,65	27,68	10,12	130,38	264,69	771,40	378,70	1322,05	2959,45	13,08

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
завтрак																		
Латшеник с творогом (со стужённым 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	
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	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	0,35	117,50	0,06	0,02	0,00	0,45	0,00	10,00	32,50	7,00	249,50	46,50	0,55	
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	
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	
Итого за завтрак		550	31,77	18,09	70,77	651,30	0,37	0,84	0,07	2,30	175,60	384,30	595,50	106,20	852,40	473,10	4,64	
Обед																		
Редька с маслом	№ 31	100	1,72	7,04	6,38	95,00	0,00	5,98	25,14	0,00	27,00	27,00	20,00	1,13			0,88	
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	
Бефстроганов	№423	100	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	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	
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	611,40	1061,20	13,95	
Итого за день		1455	70,61	60,00	167,25	1565,60	0,60	23,75	33,34	9,47	287,60	595,08	1090,50	267,89	1463,80	1534,30	18,59	

Среднее значение за период:		1598,58	64,05	66,81	169,37	1670,95	0,55	5,83	66,36	21,26	1116,59	453,73	945,50	284,74	1732,96	2565,36	15,46
-----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	---------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:

В. А. Лебедева