
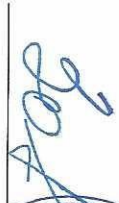


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"


О. А. Ленкина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е. А. Давьялова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)
Для организации питания детей с 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.
(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

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 | Мг | 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 | 20,00 | 0,75 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| Тертельи (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 | | | |
| 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 | | | |
| Комлот 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 | | 880 | 20,90 | 40,87 | 133,34 | 934,50 | 0,19 | 0,25 | 25,48 | 7,22 | 195,00 | 103,19 | 337,25 | 89,99 | 690,65 | 929,20 | 6,45 | | | |

Неделя 2 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 | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | №37 | 100 | 1,20 | 9,90 | 8,80 | 128,00 | 0,00 | 0,00 | 42,50 | 0,50 | 119,00 | 47,00 | 31,50 | 17,50 | 106,70 | 175,00 | 1,00 | | | | |
| Суп картофельный с крупой | №138 | 250 | 4,50 | 2,90 | 30,10 | 164,00 | 0,00 | 0,10 | 5,66 | 0,50 | 16,00 | 15,00 | 36,00 | 13,25 | 153,70 | 185,00 | 0,85 | | | | |
| 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 | | | | |
| Суфле из печени (с маслом сливочным) | №321 Сб.р. 2011 | 105 | 15,60 | 10,30 | 10,80 | 199,00 | 0,00 | 0,00 | 10,06 | 0,00 | 0,00 | 44,89 | 0,00 | 18,12 | 0,00 | 0,00 | 4,85 | | | | |
| 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 | | | | |
| Комлот 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 | | | | |
| Кондитерское изделие | порционно | 30 | 1,71 | 9,18 | 18,00 | 19,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 17,25 | 3,25 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| Итого за обед | | 920 | 32,12 | 38,43 | 149,55 | 928,23 | 0,16 | 0,24 | 65,90 | 2,89 | 169,80 | 188,04 | 258,95 | 110,27 | 829,60 | 1351,75 | 9,78 | | | | |

Среднее значение за период:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------|
| 890,30 | 29,10 | 38,24 | 143,44 | 954,66 | 0,21 | 1,95 | 29,47 | 23,29 | 202,33 | 147,78 | 362,97 | 156,54 | 789,29 | 1127,32 | 6,79 |
|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------|

Технолог:



В. А. Лебедева