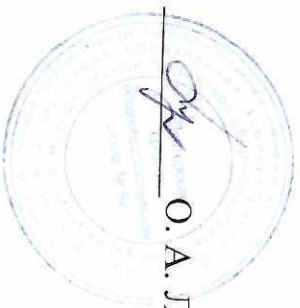


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 6"




О. А. Ленкина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества




Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.
(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД И ПОЛДНИК (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Дянтюр : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортывьемский: столовая СОШ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понеделник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Обед																							
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	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 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						
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 "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20						
Хлеб пшеничный	порционно	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	порционно	35	2,68	0,35	17,85	85,58	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,75	1,37						
Кисель "Витошка" витаминизированный	ТК№38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00						
(витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин, фолиевая кислота,пантотеновая кислота,биотин)																							
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		935	40,09	44,43	159,63	1063,18	0,54	0,76	45,00	8,76	349,92	148,30	550,85	184,47	996,80	1308,35	8,16						
Полдник																							
Булочка Домашняя	№282, сб.р. 2001г	100	7,30	11,90	56,60	364,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97						
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью,нат	№ 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						
в индивидуальной упаковке																							
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 полдник		450	9,10	12,60	100,45	561,00	0,13	0,07	62,70	0,50	0,00	117,76	49,50	50,94	50,00	532,50	1,92						
Итого за день		1385	49,19	57,03	260,08	1624,18	0,67	0,83	107,70	9,26	349,92	266,06	600,35	235,41	1046,80	1840,85	10,08						

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг							Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ,ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем со сметаной Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) Кондитерское изделие (печенье)	№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		
	№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		
	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		
	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62		
	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		
	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78		
	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	0,47		
	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		910	28,63	47,80	151,23	1048,35	0,32	17,05	30,91	138,86	210,33	170,70	547,60	209,13	815,45	1052,95	8,56	
	Полдник Запеканка из творога (со ступённым молоком) Кисель "Вишошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1, ниацин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, Биотин) Фрукт (яблоко) свежий	№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	
ТТК №38		200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00		
порционно		148	0,59	0,59	13,32	69,56	0,05	0,03	14,80	0,44	0,00	23,68	16,28	13,32	38,48	411,44	3,26		
448		15,89	11,79	60,42	418,56	0,45	0,57	35,20	3,94	175,00	196,86	216,28	38,58	188,48	536,64	3,85			
Итого за полдник																			
Итого за день		1358	44,52	59,59	211,65	1466,91	0,77	17,62	66,11	142,80	385,33	367,56	763,88	247,71	1003,93	1589,59	12,41		

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав, мг											Минеральный состав, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	РР	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe								
Обед																									
Огулец 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 куриный	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73								
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39								
Хлеб пшеничный	порционно	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	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 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		820	31,58	32,25	96,49	782,75	0,29	0,31	23,31	3,97	152,15	185,01	354,10	134,38	665,10	1938,90	9,13								
Полдник																									
Кекс "Столичный"	№793	100	5,87	20,53	57,20	438,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,33	0,00	13,33	0,00	0,00	1,20								
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 (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 полдник		440	7,17	20,85	81,36	518,27	0,08	0,06	53,23	0,36	0,00	96,43	32,10	35,13	19,50	242,00	2,14								
Итого за день		1260	38,75	53,10	177,85	1301,02	0,37	0,37	76,54	4,33	152,15	281,44	386,20	169,51	684,60	2180,90	11,27								

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	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Салат из свежих помидоров Суп любительский Плов из птицы(бедро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (манدارин) свежий	№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						
	№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						
	№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						
	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						
	№639	200	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						
порционно	140	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							
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	30,03	46,42	126,46	1003,08	0,27	0,28	77,93	13,74	270,75	134,21	399,35	136,09	827,15	946,70	5,73						
Блинчик со стуженным молоком п/ф Какао "Танда"(витаминизированный) Витамины В1,В6,РР,С Фрукт (банан) свежий	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						
	№ 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						
	порционно	220	3,30	1,10	41,58	211,20	0,10	0,11	22,00	1,32	0,00	17,60	61,60	92,40	68,20	765,60	1,32						
		470	7,71	7,51	69,36	404,20	0,94	0,63	31,80	12,27	293,80	220,94	289,65	117,77	389,85	980,20	1,72						
Итого за полдник																							
Итого за день		1410	37,74	53,93	195,82	1407,28	1,21	0,91	109,73	26,01	564,55	355,15	689,00	253,86	1217,00	1926,90	7,45						

Неделя 2 День 1 (понедельник)			Витаминный состав, мг										Минеральный состав, мг				
Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
			Белки, г	Жиры, г	Углевод												
Обед																	
Отурец соевый порционнo	порционнo	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
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	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	порционнo	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	порционнo	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 "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	64,40	0,59	
Итого за обед		890	35,60	27,30	113,30	846,35	0,24	0,47	23,99	5,45	105,75	172,89	539,60	173,20	821,30	1282,00	8,93
Полдник																	
Ватрушка с творогом	№299, сб.р. 2011г.	60	8,60	5,00	24,10	177,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	88,04	0,00	22,77	0,00	0,00	1,04
Молочный коктейль	порционнo	200	5,80	2,00	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	40,00	240,00	180,00	28,00	100,00	292,00	0,30
Фрукт (яблоко) свежий	порционнo	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 полдник		450	15,16	7,76	50,60	386,30	0,14	0,34	22,90	0,77	40,00	358,44	200,90	67,87	149,40	820,20	5,52
Итого за день		1340	50,76	35,06	163,90	1232,65	0,38	0,81	46,89	6,22	145,75	531,33	740,50	241,07	970,70	2102,20	14,45

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
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
	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
	Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55
	Хлеб пшеничный	порционно	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	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 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	
Итого за обед		835	29,22	27,11	115,23	771,13	0,20	0,18	18,18	1,39	70,00	122,77	178,80	86,79	600,10	642,00	6,06	
Полдник	Манник со стуженным молоком	№201 Сб.р. 2008	170	10,40	11,60	53,80	361,00	0,00	0,00	0,23	0,00	116,88	0,00	16,21	0,00	0,00	0,40	
	Какао с молоком	№ 693	200	3,78	3,80	12,10	100,40	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05
	Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат 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)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03
Итого за полдник		598	15,88	20,90	133,50	726,00	0,51	0,19	13,76	7,31	22,00	291,02	140,25	51,98	87,00	460,60	1,28	
Итого за день		1433	45,10	48,01	248,73	1497,13	0,70	0,37	31,94	8,70	92,00	413,79	319,05	138,77	687,10	1102,60	7,34	

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Элл,ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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						
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	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						
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 лоблявские	№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	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 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	180	0,72	0,72	16,20	84,60	0,06	0,04	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96						
Итого за обед		1070	25,28	26,82	117,30	822,48	0,24	0,39	45,69	4,38	163,53	209,02	294,15	261,60	875,25	2277,20	9,58						
Полдник																							
Запеканка из творога (со ступённым 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						
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						
Йогурте 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						
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 полдник		430	19,69	22,92	66,26	379,00	0,16	0,21	0,33	0,58	50,00	192,28	225,55	34,91	152,70	135,00	1,42						
Итого за день		1500	44,97	49,74	183,56	1201,48	0,39	0,60	46,02	4,96	213,53	401,30	519,70	296,51	1027,95	2412,20	11,00						

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Эл, ккал	Витаминный мкг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe
Обед Салат из свежих помидоров Суп картофельный с макаронными изделиями Рис припущенный с маслом сливочным Тертыели (1 вариант) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из кураги Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, паст в индивидуальной упаковке	№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	
	№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	
	№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	
	№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	
	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	
	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	
	№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	
	№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		1075	21,01	40,54	152,82	1089,05	0,26	0,34	29,85	8,49	195,00	202,44	407,35	143,94	755,55	1852,75	11,25
	Полдник Булочка Домашняя Кисломолочный напиток (кефир) Фрукт (банан) свежий	№282, сб.р. 2001г	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
порционно		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20	
порционно		230	3,45	1,15	43,70	220,80	0,10	0,12	23,00	1,38	0,00	18,40	64,40	96,60	71,30	800,40	1,38	
Итого за полдник		490	13,65	13,25	85,70	556,80	0,16	0,46	26,10	1,58	40,00	283,66	254,40	141,04	171,30	1092,40	2,55	
Итого за День		1565	34,66	53,79	238,52	1645,85	0,42	0,80	55,95	10,07	235,00	486,10	661,75	284,98	926,85	2945,15	13,80	

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, ккал	Витаминный состав, мг										Минеральный состав, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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	1,00									
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								
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	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								
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	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		840	29,06	46,31	128,38	883,10	0,21	0,23	57,28	5,06	164,00	150,27	368,80	112,10	675,45	1992,30	5,54								
Полдник																									
Блинчик со ступенным 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								
Кисель "Витошка" витаминизированный	ТК №38	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,30	0,34	20,10	3,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00								
(Витаминны А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин)	№ 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								
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат. в индивидуальной упаковке	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03								
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	478	5,30	11,50	108,85	503,60	0,77	0,71	24,37	7,04	396,80	119,20	170,30	32,10	298,65	369,20	1,18								
Итого за полдник																									
Итого за день		1318	34,36	57,81	237,23	1386,70	0,97	0,94	81,65	12,10	560,80	269,47	539,10	144,20	974,10	2361,50	6,71								
Среднее значение за период:		1407,90	41,18	51,98	210,28	1401,16	0,62	2,36	65,62	22,86	284,70	393,41	562,90	217,63	937,69	2034,92	10,30								

Технолог:



В. А. Лебедева