

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №4



Е. В. Харитонова

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

г. Пыть-Ях МБОУ СОШ №4

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

**Неделя 1 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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочн	табл №4, №302	201	5,40	3,70	39,80	240,00	0,03	0,14	0,30	0,50	34,10	136,00	134,00	30,00	437,00	181,00	1,30
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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	162	1,30	0,31	12,18	61,56	0,10	0,05	61,56	0,32	0,00	56,70	27,54	17,82	19,44	251,10	0,16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>613</b>	<b>13,59</b>	<b>9,71</b>	<b>73,75</b>	<b>464,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>62,21</b>	<b>1,24</b>	<b>86,10</b>	<b>412,80</b>	<b>298,01</b>	<b>67,82</b>	<b>808,84</b>	<b>538,20</b>	<b>2,71</b>
<b>Обед</b>																	
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 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	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
Напиток с витаминами "Витошка" витамины А,В1,С,Е	№ 507 Сб.р.2018	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,00	20,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>37,90</b>	<b>31,70</b>	<b>139,38</b>	<b>1006,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>35,24</b>	<b>5,56</b>	<b>110,50</b>	<b>153,52</b>	<b>531,05</b>	<b>316,14</b>	<b>854,95</b>	<b>1296,25</b>	<b>7,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>51,49</b>	<b>41,41</b>	<b>213,13</b>	<b>1470,79</b>	<b>0,70</b>	<b>0,69</b>	<b>97,45</b>	<b>6,80</b>	<b>196,60</b>	<b>566,32</b>	<b>829,06</b>	<b>383,96</b>	<b>1663,79</b>	<b>1834,45</b>	<b>10,59</b>

**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
<b>завтрак</b>																	
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	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
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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	порционно	170	2,55	0,85	32,30	163,20	0,07	0,09	17,00	1,02	0,00	13,60	47,60	71,40	52,70	591,60	1,02
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,34</b>	<b>12,45</b>	<b>77,17</b>	<b>514,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>17,33</b>	<b>1,87</b>	<b>50,00</b>	<b>206,88</b>	<b>275,40</b>	<b>107,26</b>	<b>355,10</b>	<b>754,50</b>	<b>2,74</b>
<b>Обед</b>																	
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
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
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
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№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
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 "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
Кондитерское изделие (сушки)	порционно	25	2,68	1,80	17,80	94,70	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>29,74</b>	<b>44,40</b>	<b>128,90</b>	<b>1032,58</b>	<b>0,34</b>	<b>17,07</b>	<b>34,51</b>	<b>139,61</b>	<b>210,33</b>	<b>173,98</b>	<b>557,95</b>	<b>211,34</b>	<b>997,65</b>	<b>1060,10</b>	<b>9,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>50,08</b>	<b>56,85</b>	<b>206,07</b>	<b>1547,08</b>	<b>0,54</b>	<b>17,38</b>	<b>51,84</b>	<b>141,48</b>	<b>260,33</b>	<b>380,86</b>	<b>833,35</b>	<b>318,60</b>	<b>1352,75</b>	<b>1814,60</b>	<b>11,99</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

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
<b>завтрак</b>																	
Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно)	№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
	ст 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	16,26	10,21	17,85	284,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
Хлеб пшеничный	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
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
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>27,86</b>	<b>17,79</b>	<b>98,41</b>	<b>696,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>2,30</b>	<b>2,32</b>	<b>43,50</b>	<b>81,54</b>	<b>180,90</b>	<b>39,60</b>	<b>391,40</b>	<b>240,90</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед</b>																	
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
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
Птица(бедро) 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	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
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,09</b>	<b>54,22</b>	<b>70,50</b>	<b>846,38</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>30,23</b>	<b>5,69</b>	<b>267,60</b>	<b>163,75</b>	<b>228,55</b>	<b>97,30</b>	<b>609,05</b>	<b>1154,20</b>	<b>4,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>56,95</b>	<b>72,01</b>	<b>168,91</b>	<b>1543,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>32,53</b>	<b>8,01</b>	<b>311,10</b>	<b>245,29</b>	<b>409,45</b>	<b>136,90</b>	<b>1000,45</b>	<b>1395,10</b>	<b>7,80</b>

**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
<b>завтрак</b>																	
Рис припущенный с маслом сливочным с поджаривкой (Огурец соленый порционно)	№512	180	4,20	5,70	35,00	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
	порционно	10	0,05	0,01	0,11	0,67	0,01	0,01	1,00	0,02	1,00	2,30	4,20	1,40	0,80	14,10	0,09
Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81
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
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 (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>19,75</b>	<b>9,46</b>	<b>92,56</b>	<b>523,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>5,38</b>	<b>2,70</b>	<b>54,60</b>	<b>131,30</b>	<b>138,70</b>	<b>72,90</b>	<b>328,00</b>	<b>804,10</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>																	
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
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	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
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	порционно	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	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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>17,73</b>	<b>17,50</b>	<b>92,90</b>	<b>594,90</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>	<b>29,26</b>	<b>4,15</b>	<b>147,30</b>	<b>151,08</b>	<b>339,20</b>	<b>110,24</b>	<b>807,50</b>	<b>1436,00</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>37,48</b>	<b>26,96</b>	<b>185,46</b>	<b>1118,67</b>	<b>0,29</b>	<b>0,60</b>	<b>34,64</b>	<b>6,85</b>	<b>201,90</b>	<b>282,38</b>	<b>477,90</b>	<b>183,14</b>	<b>1135,50</b>	<b>2240,10</b>	<b>9,64</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

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
<b>завтрак</b>																	
Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с поджаривкой (Помидор свежий порционно)	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Хлеб пшеничный	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
Кондитерское изделие (сушки)	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
Чай с сахаром	№ 685	200	2,68	1,80	17,80	94,70	0,04	0,01	0,00	0,75	0,00	6,00	22,50	4,50	152,50	32,50	0,40
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	159	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
			0,63	0,63	14,22	74,26	0,05	0,03	15,80	0,47	0,00	25,28	17,38	14,22	41,08	439,24	3,48
<b>Итого за завтрак</b>		<b>639</b>	<b>16,49</b>	<b>18,56</b>	<b>84,53</b>	<b>735,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>23,29</b>	<b>1,68</b>	<b>26,60</b>	<b>75,23</b>	<b>72,88</b>	<b>33,32</b>	<b>353,98</b>	<b>582,64</b>	<b>5,95</b>
<b>Обед</b>																	
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80
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
Плов из птицы(бедро)	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78
Хлеб пшеничный	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	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 (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
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>28,80</b>	<b>35,20</b>	<b>139,65</b>	<b>996,85</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>80,65</b>	<b>58,83</b>	<b>459,95</b>	<b>231,09</b>	<b>430,20</b>	<b>166,26</b>	<b>780,00</b>	<b>1135,10</b>	<b>6,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1599</b>	<b>45,29</b>	<b>53,76</b>	<b>224,18</b>	<b>1732,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>103,94</b>	<b>60,51</b>	<b>486,55</b>	<b>306,32</b>	<b>503,08</b>	<b>199,58</b>	<b>1133,98</b>	<b>1717,74</b>	<b>11,98</b>

**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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
с подгарнировкой (Огурец соленый порционно)	порционно	10	0,05	0,01	0,11	0,67	0,01	0,01	1,00	0,02	1,00	2,30	4,20	1,40	0,80	14,10	0,09
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	20,00	80,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>23,13</b>	<b>17,58</b>	<b>100,21</b>	<b>606,92</b>	<b>0,21</b>	<b>16,93</b>	<b>6,31</b>	<b>135,01</b>	<b>44,00</b>	<b>100,87</b>	<b>432,15</b>	<b>149,64</b>	<b>395,65</b>	<b>697,75</b>	<b>6,40</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец солёный порционно	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
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	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	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
Сок (нектар) ,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
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>22,20</b>	<b>17,70</b>	<b>123,50</b>	<b>751,85</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>18,87</b>	<b>3,65</b>	<b>112,00</b>	<b>195,08</b>	<b>338,90</b>	<b>116,24</b>	<b>933,30</b>	<b>1004,10</b>	<b>6,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>45,33</b>	<b>35,28</b>	<b>223,71</b>	<b>1358,77</b>	<b>0,44</b>	<b>17,31</b>	<b>25,18</b>	<b>138,66</b>	<b>156,00</b>	<b>295,95</b>	<b>771,05</b>	<b>265,88</b>	<b>1328,95</b>	<b>1701,85</b>	<b>13,16</b>

**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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
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	
Сосиска отварная с соусом томатным основным 50/50	ТК№1	100	11,26	8,06	2,57	91,27	0,03	0,07	0,00	1,75	0,00	11,14	104,00	6,86	479,50	140,50	1,44	
	№587																	
Хлеб пшеничный	порционно	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	
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 (мандарин) свежий	порционно	100	0,80	0,19	7,52	38,00	0,06	0,03	38,00	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	12,00	155,00	0,10	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,30</b>	<b>13,20</b>	<b>73,74</b>	<b>436,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>38,00</b>	<b>2,94</b>	<b>30,00</b>	<b>110,84</b>	<b>199,00</b>	<b>44,26</b>	<b>802,40</b>	<b>358,90</b>	<b>3,20</b>	
<b>Обед</b>																		
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	
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	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	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 (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	
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28,00</b>	<b>33,78</b>	<b>114,33</b>	<b>853,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>22,55</b>	<b>5,18</b>	<b>49,63</b>	<b>118,24</b>	<b>370,40</b>	<b>226,05</b>	<b>618,40</b>	<b>2162,65</b>	<b>6,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>48,30</b>	<b>46,98</b>	<b>188,07</b>	<b>1290,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>60,55</b>	<b>8,12</b>	<b>79,63</b>	<b>229,08</b>	<b>569,40</b>	<b>270,31</b>	<b>1420,80</b>	<b>2521,55</b>	<b>9,20</b>	



**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 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
<b>завтрак</b>																	
Запеканка рисовая с творогом с джемом 200/30	№315	230	9,12	10,23	73,08	381,00	0,17	0,50	2,84	1,17	104,17	280,00	362,56	45,00	285,00	201,67	0,63
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционнo	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	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	порционнo	107	0,42	0,42	9,57	49,97	0,03	0,02	10,63	0,32	0,00	17,01	11,70	0,57	27,60	295,59	0,34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>16,22</b>	<b>16,32</b>	<b>102,95</b>	<b>586,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0,61</b>	<b>13,82</b>	<b>1,87</b>	<b>156,17</b>	<b>516,11</b>	<b>507,48</b>	<b>64,87</b>	<b>640,05</b>	<b>598,71</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед</b>																	
Икра кабачковая	п/п	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	0,03	9,60	0,90	28,00	32,00	30,00	13,00	153,00	352,00	0,80
Ши 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	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81
Хлеб пшеничный	порционнo	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	порционнo	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		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
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>25,12</b>	<b>19,50</b>	<b>123,20</b>	<b>764,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>41,98</b>	<b>4,81</b>	<b>176,90</b>	<b>222,25</b>	<b>281,45</b>	<b>133,90</b>	<b>996,55</b>	<b>2330,80</b>	<b>8,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1622</b>	<b>41,34</b>	<b>35,82</b>	<b>226,15</b>	<b>1350,93</b>	<b>0,46</b>	<b>1,02</b>	<b>55,80</b>	<b>6,68</b>	<b>333,07</b>	<b>738,36</b>	<b>788,93</b>	<b>198,77</b>	<b>1636,60</b>	<b>2929,51</b>	<b>10,70</b>

**Неделя 2 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
<b>завтрак</b>																	
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
с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Курица залечёная	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	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>34,89</b>	<b>30,96</b>	<b>71,36</b>	<b>678,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>4,02</b>	<b>11,94</b>	<b>129,50</b>	<b>93,55</b>	<b>325,05</b>	<b>53,80</b>	<b>484,95</b>	<b>370,10</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>																	
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 клецками	сб.р.Мог. № 85	250	2,10	3,40	12,10	87,00	0,08	0,05	5,75	0,50	16,00	23,48	52,40	19,95	153,70	185,00	0,81
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
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	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	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
Батончик Виталад "Готовый завтрак овсянка с фруктами"	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>20,94</b>	<b>42,34</b>	<b>127,22</b>	<b>997,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>26,10</b>	<b>7,68</b>	<b>186,00</b>	<b>155,17</b>	<b>365,65</b>	<b>117,99</b>	<b>735,45</b>	<b>1143,50</b>	<b>10,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>55,83</b>	<b>73,30</b>	<b>198,58</b>	<b>1675,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,66</b>	<b>30,12</b>	<b>19,62</b>	<b>315,50</b>	<b>248,72</b>	<b>690,70</b>	<b>171,79</b>	<b>1220,40</b>	<b>1513,60</b>	<b>14,39</b>

**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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец соленый порционно)	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
	порционно	10	0,05	0,01	0,11	0,67	0,01	0,01	1,00	0,02	1,00	2,30	4,20	1,40	0,80	14,10	0,09
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб пшеничный	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>37,84</b>	<b>17,21</b>	<b>78,39</b>	<b>594,85</b>	<b>0,27</b>	<b>17,12</b>	<b>2,84</b>	<b>3,98</b>	<b>83,00</b>	<b>259,31</b>	<b>393,82</b>	<b>194,39</b>	<b>405,35</b>	<b>276,65</b>	<b>5,63</b>
<b>Обед</b>																	
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 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
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	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	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39
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
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79
<b>Итого за обед</b>		<b>816</b>	<b>32,19</b>	<b>22,68</b>	<b>102,52</b>	<b>767,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>16,73</b>	<b>1,93</b>	<b>54,95</b>	<b>164,95</b>	<b>232,25</b>	<b>144,28</b>	<b>552,95</b>	<b>914,35</b>	<b>7,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1361</b>	<b>70,03</b>	<b>39,89</b>	<b>180,91</b>	<b>1362,26</b>	<b>0,48</b>	<b>17,30</b>	<b>19,57</b>	<b>5,91</b>	<b>137,95</b>	<b>424,26</b>	<b>626,07</b>	<b>338,67</b>	<b>958,30</b>	<b>1191,00</b>	<b>13,18</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1500,50</b>	<b>50,21</b>	<b>48,23</b>	<b>201,52</b>	<b>1445,00</b>	<b>0,43</b>	<b>5,62</b>	<b>51,16</b>	<b>40,26</b>	<b>247,86</b>	<b>371,75</b>	<b>649,90</b>	<b>246,76</b>	<b>1285,15</b>	<b>1885,95</b>	<b>11,26</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

Технолог:

В. А. Лебедева