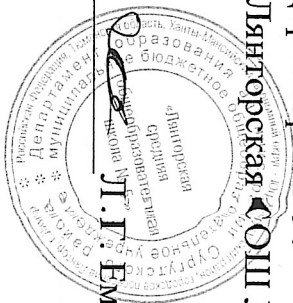


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"

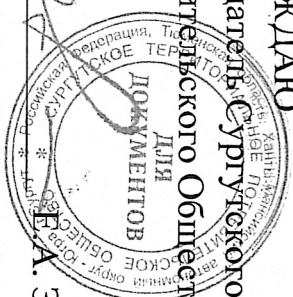


И. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Структурного Территориального

Потребительского Общества



И. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫТОГНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

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

**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

**( 2 ВАРИАНТ )**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



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

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ЗАВТРАК И ОБЕД (УГОТОВАНА КАТЕГОРИЯ)**

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортлымский: столовая СОШ  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

(2 вариант)

**Неделя 1 День 1 (понеделник)**

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					
<b>ЗАВТРАК</b>																						
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочн	табл. №4, №302	205	10,00	12,40	42,60	303,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60					
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	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					
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	150	1,20	0,29	11,28	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 завтрак</b>		<b>615</b>	<b>18,92</b>	<b>18,49</b>	<b>80,95</b>	<b>548,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>57,65</b>	<b>1,57</b>	<b>86,70</b>	<b>411,60</b>	<b>422,07</b>	<b>62,50</b>	<b>873,50</b>	<b>534,30</b>	<b>5,67</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 и "Витошка"	№ 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					
Витаминны А,В1,С,Е	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					
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>1525</b>	<b>56,82</b>	<b>50,19</b>	<b>220,33</b>	<b>1554,63</b>	<b>0,74</b>	<b>0,75</b>	<b>92,89</b>	<b>7,13</b>	<b>197,20</b>	<b>565,12</b>	<b>953,12</b>	<b>378,64</b>	<b>1728,45</b>	<b>1830,55</b>	<b>13,55</b>					

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, 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 из творога (со ступенным 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												
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл.№4, №302	201	7,91	13,08	38,52	214,84	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18												
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												
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												
<b>Итого за завтрак</b>		<b>556</b>	<b>27,61</b>	<b>24,93</b>	<b>96,14</b>	<b>627,27</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,88</b>	<b>1,83</b>	<b>78,00</b>	<b>335,98</b>	<b>472,00</b>	<b>86,61</b>	<b>795,90</b>	<b>449,95</b>	<b>4,88</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 говяжьего, 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 "Клубника" (из замороженной клубники	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>1471</b>	<b>57,35</b>	<b>69,33</b>	<b>225,04</b>	<b>1659,85</b>	<b>0,66</b>	<b>17,48</b>	<b>35,39</b>	<b>141,44</b>	<b>288,33</b>	<b>509,96</b>	<b>1029,95</b>	<b>297,95</b>	<b>1793,55</b>	<b>1510,05</b>	<b>14,13</b>												

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b> Макаронные изделия отварные с поджаренной (Огурец свежий порционно) Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Багет "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром Имунелс с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	№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	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14						
	№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						
	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						
	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						
	№ 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						
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	0,00						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>28,87</b>	<b>18,43</b>	<b>102,29</b>	<b>724,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>1,83</b>	<b>2,35</b>	<b>43,00</b>	<b>82,59</b>	<b>202,40</b>	<b>48,10</b>	<b>462,30</b>	<b>262,15</b>	<b>3,46</b>						
<b>Обед</b> Салат из свежих помидоров Рассольник ленинградский со сметаной Птица тушеная в соусе с овощами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток ягодный	№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						
	№ 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						
	№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						
	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	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						
	№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>1445</b>	<b>57,96</b>	<b>72,65</b>	<b>172,79</b>	<b>1570,88</b>	<b>0,32</b>	<b>0,47</b>	<b>32,06</b>	<b>8,04</b>	<b>310,60</b>	<b>246,34</b>	<b>430,95</b>	<b>145,40</b>	<b>1071,35</b>	<b>1416,35</b>	<b>8,32</b>						



**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг											Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b> Вареники отварные с оводным (картофель), с маслом сливочным с подгарнировкой (Помидор свежий порционно) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром Фрукт (яблоко) свежий	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	21,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
	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						
	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						
	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						
	№ 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						
порционно	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 завтрак</b>		<b>620</b>	<b>15,17</b>	<b>17,40</b>	<b>80,24</b>	<b>682,95</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>22,49</b>	<b>1,01</b>	<b>26,60</b>	<b>73,95</b>	<b>77,85</b>	<b>36,80</b>	<b>296,45</b>	<b>572,25</b>	<b>6,10</b>						
<b>Обед</b> Кукуруза с яйцом и луком Суп любительский Плов из пшпы(бедро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (мандарин) свежий	№ 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						
	№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	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						
	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						
	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						
№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							
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							
<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>1580</b>	<b>43,97</b>	<b>52,60</b>	<b>219,89</b>	<b>1679,80</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>103,14</b>	<b>59,84</b>	<b>486,55</b>	<b>305,04</b>	<b>508,05</b>	<b>203,06</b>	<b>1076,45</b>	<b>1707,35</b>	<b>12,13</b>						

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
<b>Завтрак</b>																				
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл. №4, №302	201	7,92	5,54	38,54	228,02	0,14	0,17	0,55	0,80	28,00	133,95	204,70	39,00	341,00	225,80	2,18			
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	43,13	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	39,00	71,25	7,50	0,00	0,00	0,53			
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			
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			
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 (яблоко) с ветки	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	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 завтрак</b>		<b>671</b>	<b>19,68</b>	<b>18,50</b>	<b>130,23</b>	<b>590,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>15,55</b>	<b>1,71</b>	<b>28,11</b>	<b>225,85</b>	<b>350,10</b>	<b>80,10</b>	<b>630,25</b>	<b>751,45</b>	<b>7,97</b>			
<b>Обед</b>																				
Огурец соевый 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) ,выпеченный 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>1571</b>	<b>41,88</b>	<b>36,20</b>	<b>253,73</b>	<b>1342,57</b>	<b>0,54</b>	<b>0,62</b>	<b>34,42</b>	<b>5,36</b>	<b>140,11</b>	<b>420,93</b>	<b>689,00</b>	<b>196,34</b>	<b>1563,55</b>	<b>1755,55</b>	<b>14,73</b>			



**Неделя 2 День 2 (БЪГОРНИК)**

Наимен Ование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамини, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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		
Фрикаделька из мяса	№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		
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	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	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		
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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>22,17</b>	<b>21,05</b>	<b>76,92</b>	<b>539,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>9,31</b>	<b>132,96</b>	<b>99,80</b>	<b>304,45</b>	<b>411,02</b>	<b>87,66</b>	<b>923,65</b>	<b>1247,85</b>	<b>5,04</b>		
<b>ОБЕД</b>																			
Отурел 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 сли	№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>54,36</b>	<b>43,73</b>	<b>179,44</b>	<b>1307,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,47</b>	<b>26,04</b>	<b>134,89</b>	<b>154,75</b>	<b>469,40</b>	<b>643,27</b>	<b>231,94</b>	<b>1476,60</b>	<b>2162,20</b>	<b>12,59</b>		

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe									
<b>Завтрак</b>																									
Плов из птицы (Бедра) с поджариванием (Опудр. свежий порционно) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Батончик Виталад "Творожный завтрак овсянка с фруктами" Имунегле с витамином Д3, В6 + лактобактерии	№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								
	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								
	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								
	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								
	№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								
	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								
	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>600</b>	<b>22,10</b>	<b>24,98</b>	<b>106,84</b>	<b>716,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,82</b>	<b>9,76</b>	<b>87,00</b>	<b>54,56</b>	<b>325,35</b>	<b>48,54</b>	<b>607,75</b>	<b>539,65</b>	<b>3,43</b>								
<b>Обед</b>																									
Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Котлеты или биточки рыбные (из минтая) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (яблоко) Свежий	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								
	№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								
	№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								
	№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								
	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	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								
№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	0,00	1,80	0,20	0,30									
		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>1640</b>	<b>47,22</b>	<b>44,48</b>	<b>230,04</b>	<b>1480,38</b>	<b>0,39</b>	<b>0,57</b>	<b>44,80</b>	<b>14,57</b>	<b>263,90</b>	<b>276,81</b>	<b>606,80</b>	<b>182,44</b>	<b>1604,30</b>	<b>2870,45</b>	<b>11,96</b>								

**Неделя 2 День 4 (Четверг)**

Наимен	Ование 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		
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Макароны из твердых пшеничных сортов		№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		
Курица запеченная		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	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		
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		
Кондитерское изделие (сушки)		порционно	40	4,29	2,20	28,48	151,52	0,06	0,02	0,00	1,20	0,00	9,60	36,00	7,20	244,00	52,00	0,64		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>39,69</b>	<b>33,24</b>	<b>95,55</b>	<b>840,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>2,55</b>	<b>13,10</b>	<b>128,00</b>	<b>100,90</b>	<b>375,10</b>	<b>67,40</b>	<b>774,10</b>	<b>424,60</b>	<b>5,22</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 желеками		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		
Тертель (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 Виталел "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>1455</b>	<b>60,63</b>	<b>75,58</b>	<b>222,77</b>	<b>1837,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,67</b>	<b>28,65</b>	<b>20,78</b>	<b>314,00</b>	<b>256,07</b>	<b>740,75</b>	<b>185,39</b>	<b>1509,55</b>	<b>1568,10</b>	<b>15,40</b>		

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

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						
<b>Завтрак</b> Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Отруби соевый порционный) Туляш из курицы (Филе) Масло (порциям) Хлеб пшеничный Батон "На зароселье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	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	15	0,08	0,01	0,17	1,00	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14						
	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						
	№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						
	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						
	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						
	№ 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						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>34,93</b>	<b>19,87</b>	<b>85,02</b>	<b>635,79</b>	<b>0,29</b>	<b>17,06</b>	<b>3,05</b>	<b>4,01</b>	<b>81,50</b>	<b>65,86</b>	<b>316,00</b>	<b>193,89</b>	<b>309,40</b>	<b>265,75</b>	<b>6,20</b>					
	<b>Обед</b> Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп картофельный с макаронными изделиями Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат	№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					
		№ 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					
№ 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						
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						
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						
№ 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>1360</b>	<b>62,93</b>	<b>53,65</b>	<b>199,35</b>	<b>1489,04</b>	<b>0,52</b>	<b>17,29</b>	<b>25,60</b>	<b>9,19</b>	<b>131,13</b>	<b>184,10</b>	<b>686,40</b>	<b>419,94</b>	<b>927,80</b>	<b>2428,40</b>	<b>12,20</b>						

Среднее значение за период:

1503,30	53,10	53,89	213,58	1536,83	0,49	3,92	45,73	41,08	248,17	355,14	697,87	246,33	1398,28	2004,95	12,93
---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

ТЕНН ОЛЮГ:



В. А. Лебедева