

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

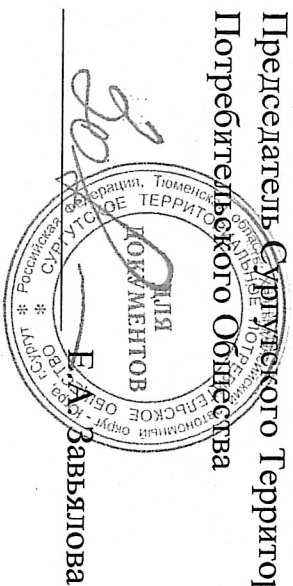
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Судянского Территориального

Потребительского Общества



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЗЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

Для организации питания детей с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях

зимний, весенний период 2025г.

(2 вариант)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЛЯ ГРУППЫ КАТЕГОРИИ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортывмский: столовая СОШ
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.
(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наимен ование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe
Завтрак																	
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	225,00	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	порционн	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	порционн	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	порционн	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
Итого за завтрак		615	18,92	18,49	80,95	548,03	0,21	0,34	57,65	1,57	86,70	411,60	422,07	62,50	873,50	534,30	5,67
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
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	порционн	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	порционн	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"	№ 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
Витамины А, В1, С, Е	порционн	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 Виталга "Готовы к завтраку овсянка с фруктами"																	
Итого за обед		910	37,90	31,70	139,38	1006,60	0,53	0,41	35,24	5,56	110,50	153,52	531,05	316,14	854,95	1296,25	7,88
Итого за день		1525	56,82	50,19	220,33	1554,63	0,74	0,75	92,89	7,13	197,20	565,12	953,12	378,64	1728,45	1830,55	13,55

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный состав, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe					
завтрак Макаронные изделия отварные с поджаривовко (Огурец свежий порционно) Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный Батон "На зорьове" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром Имунеле 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	6,26	10,21	4,85	124,00	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	0,98	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					
Итого за завтрак		635	18,87	18,43	89,29	564,50	0,11	0,23	1,83	2,35	43,00	82,59	202,40	48,10	462,30	262,15	3,46					
Обед Салат из свежих помидоров Расоолник ленинградский со сметаной Птица тушеная в соусе с овощами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток яблочный	№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						
Итого за обед		810	29,09	54,22	70,50	846,38	0,21	0,24	30,23	5,69	267,60	163,75	228,55	97,30	609,05	1154,20	4,86					
Итого за день		1445	47,96	72,65	159,79	1410,88	0,32	0,47	32,06	8,04	310,60	246,34	430,95	145,40	1071,35	1416,35	8,32					

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда		Сборник рецептур 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		
Завтрак																				
Вареники отварные с овощными (картофель, с маслом сливочным с поджаренной картошкой)		№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	0,00	0,66	
(Помидор свежий по рецепции)		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		
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		
Батон "На заровье" (пшенично-ржаной)		порционнo	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		
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	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			620	15,17	17,40	80,24	682,95	0,13	0,08	22,49	1,01	26,60	73,95	77,85	36,80	296,45	572,25	6,10		
Обед																				
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(белое)		№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		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 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 (манدارин) 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			960	28,80	35,20	139,65	996,85	0,24	0,23	80,65	58,83	459,95	231,09	430,20	166,26	780,00	1135,10	6,03		
Итого за день			1580	43,97	52,60	219,89	1679,80	0,37	0,31	103,14	59,84	486,55	305,04	508,05	203,06	1076,45	1707,35	12,13		

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
завтрак																			
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		
Кеке "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) свежий	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		
Итого за завтрак		671	19,68	18,50	130,23	590,72	0,31	0,24	15,55	1,71	28,11	225,85	350,10	80,10	630,25	751,45	7,97		
Обед																			
Отурец 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		
Итого за обед		900	22,20	17,70	123,50	751,85	0,23	0,38	18,87	3,65	112,00	195,08	338,90	116,24	933,30	1004,10	6,76		
Итого за День		1571	41,88	36,20	253,73	1342,57	0,54	0,62	34,42	5,36	140,11	420,93	689,00	196,34	1563,55	1755,55	14,73		

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	Мг	Na	К	Fe					
Пюре картофельное Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	№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						
	№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						
	№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						
	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						
№ 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							
Итого за завтрак		545	22,17	21,05	76,92	539,78	0,15	0,29	9,31	132,96	99,80	304,45	411,02	87,66	923,65	1247,85	5,04						
Обед																							
Огурец свежий порционно Суп картофельный с Бобовыми(горохом) Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом слив. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток яблочный	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						
	№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						
	№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						
	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						
№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							
Итого за обед		816	32,19	22,68	102,52	767,41	0,21	0,18	16,73	1,93	54,95	164,95	232,25	144,28	552,95	914,35	7,55						
Итого за день		1361	54,36	43,73	179,44	1307,19	0,36	0,47	26,04	134,89	154,75	469,40	643,27	231,94	1476,60	2162,20	12,59						

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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												
Завтрак																													
Плов из птицы(бедро) с поджаренной (Орурел свежий порционно)	№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	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												
Хлеб ржаной	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	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												
Батончик Виталд "Т"столовый завтрак овсянка с фруктами"	№884,686	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												
Имунелге с витам йнами Д3, В6 + лактобактерии	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	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												
Итого за завтрак		600	22,10	24,98	106,84	716,00	0,17	0,16	2,82	9,76	87,00	54,56	325,35	48,54	607,75	539,65	3,43												
Обед																													
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												
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												
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	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		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 обед		1040	25,12	19,50	123,20	764,38	0,22	0,41	41,98	4,81	176,90	222,25	281,45	133,90	996,55	2330,80	8,53												
Итого за день		1640	47,22	44,48	230,04	1480,38	0,39	0,57	44,80	14,57	263,90	276,81	606,80	182,44	1604,30	2870,45	11,96												

Неделя 2 День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Витамины, мг							Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Завтрак																	
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
Курица запеченая	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
Итого за завтрак		560	39,69	33,24	95,55	840,42	0,22	0,38	2,55	13,10	128,00	100,90	375,10	67,40	774,10	424,60	5,22
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 фасольками	сб.р.Мол. № 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
Тфтели (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 Виталал "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
Итого за обед		895	20,94	42,34	127,22	997,28	0,28	0,29	26,10	7,68	186,00	155,17	365,65	117,99	735,45	1143,50	10,18
Итого за день		1455	60,63	75,58	222,77	1837,70	0,50	0,67	28,65	20,78	314,00	256,07	740,75	185,39	1509,55	1568,10	15,40

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Завтрак Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец соленый порционно) Гуляш из курицы (филе) Масло (порциямж) Хлеб пшеничный Батон "На зарорык" (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						
	Итого за завтрак		555	34,93	19,87	85,02	635,79	0,29	17,06	3,05	4,01	81,50	65,86	316,00	193,89	309,40	265,75	6,20					
	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					
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), выработанный 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						
Итого за обед		805	28,00	33,78	114,33	833,25	0,22	0,23	22,55	5,18	49,63	118,24	370,40	226,05	618,40	2162,65	6,00						
Итого за день		1360	62,93	53,65	199,35	1489,04	0,52	17,29	25,60	9,19	131,13	184,10	686,40	419,94	927,80	2428,40	12,20						

Среднее значение за период:

		1503,30	52,10	53,89	212,28	1520,83	0,49	3,92	45,73	41,08	248,17	355,14	697,87	246,33	1398,28	2004,95	12,93
--	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева