

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Свердловского Территориального  
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД И ПОЛДНИК (Льготная категория)**  
Для организации питания детейс 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.**  
**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ОБЕД И ПОЛДНИК (ПРГОТОВА К АТЕГОРИИ)**

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

г. Лянтор : столовые СОШ №3,4,5,6,7  
 п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	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>Обед</b>																							
Огурец солёный 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						
Биточек рубленый из филе птицы	№ 499	100	22,10	20,20	40,00	299,00	0,10	0,21	0,32	10,78	98,00	30,93	231,00	27,21	98,00	271,60	1,87						
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						
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	10,13	60,50	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60						
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>34,55</b>	<b>31,01</b>	<b>124,13</b>	<b>806,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,49</b>	<b>17,12</b>	<b>12,64</b>	<b>198,00</b>	<b>163,55</b>	<b>436,20</b>	<b>104,72</b>	<b>744,90</b>	<b>878,90</b>	<b>6,31</b>						
<b>Полдник</b>																							
Булочка Домашняя	№282, сб.р. 2001г	100	7,33	11,83	56,67	363,33	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	42,10	0,00	27,40	0,00	0,00	1,62						
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 (мангарин) свежий		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						
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>9,05</b>	<b>12,51</b>	<b>99,77</b>	<b>556,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>60,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>	<b>131,10</b>	<b>47,80</b>	<b>60,80</b>	<b>48,80</b>	<b>517,00</b>	<b>2,56</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>43,60</b>	<b>43,52</b>	<b>223,90</b>	<b>1362,93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,56</b>	<b>77,15</b>	<b>13,12</b>	<b>198,00</b>	<b>294,65</b>	<b>484,00</b>	<b>165,52</b>	<b>793,70</b>	<b>1395,90</b>	<b>8,87</b>						

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

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>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	
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	
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	
Митболы (с соусом томатным основным)	Сб.р.2022№542	100	17,20	6,90	30,90	143,00	0,02	0,08	0,80	131,00	13,00	12,21	131,00	13,47	209,00	195,00	1,62	
Гренки (пшеничные)	Сб.р.2022№178	30	3,24	0,36	18,90	93,60	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	28,94	19,50	41,06	149,70	27,90	2,49	
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционнo	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	
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	
Мармелад "Комбинат" с витаминами D3, E, B7, B5, B3, B6	порционнo	12	0,05	0,00	8,28	29,28	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>897</b>	<b>36,59</b>	<b>37,64</b>	<b>164,91</b>	<b>1004,63</b>	<b>0,30</b>	<b>17,06</b>	<b>35,13</b>	<b>139,50</b>	<b>175,33</b>	<b>161,78</b>	<b>555,90</b>	<b>236,01</b>	<b>839,40</b>	<b>1315,45</b>	<b>10,94</b>	
<b>Полдник</b>																		
Суфле творожное запеченное со стухенным мол	№435сб.р.2022	120	14,50	9,20	22,70	231,00	0,20	0,30	0,27	0,72	62,48	148,82	217,60	19,51	171,20	121,00	0,33	
Кисель "Витошка" витаминизированный	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	
(витамины А,Е, D3, С, В1, В2, В6, В12, К1, ниацин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин)																		
Кондитерское изделие (сушки)	порционнo	33	3,53	1,82	23,50	125,00	0,05	0,02	0,00	0,99	0,00	7,92	29,70	5,94	201,30	42,90	0,53	
<b>Итого за полдник</b>		<b>353</b>	<b>18,03</b>	<b>11,02</b>	<b>70,20</b>	<b>451,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,66</b>	<b>20,37</b>	<b>4,71</b>	<b>187,48</b>	<b>156,74</b>	<b>247,30</b>	<b>25,45</b>	<b>372,50</b>	<b>179,10</b>	<b>0,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>54,62</b>	<b>48,66</b>	<b>235,11</b>	<b>1455,63</b>	<b>0,85</b>	<b>17,72</b>	<b>55,50</b>	<b>144,21</b>	<b>362,81</b>	<b>318,52</b>	<b>803,20</b>	<b>261,46</b>	<b>1211,90</b>	<b>1494,55</b>	<b>11,80</b>	



**Неделя 1 День 4 (четверг)**

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	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод													
<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	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	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62		
Пюре картофельное	№520	180	4,10	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44		
"Ежики" мясные (с соусом томатным основным)50/50	№527сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	0,02	0,08	0,72	1,50	12,00	90,00	11,22	150,00	130,00	0,95		
Хлеб пшеничный	порционно	20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22		
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78		
Книсьель из кураги	№ 643	200	1,05	0,06	41,19	150,00	0,04	0,07	0,16	1,11	0,00	54,00	40,90	65,20	636,00	0,31		
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>27,55</b>	<b>37,06</b>	<b>128,49</b>	<b>798,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>27,88</b>	<b>5,02</b>	<b>147,30</b>	<b>389,80</b>	<b>140,97</b>	<b>870,50</b>	<b>2062,00</b>	<b>5,22</b>		
<b>Полдник</b>																		
Пицца "Школьная"(с курицей)	ТТК № 28	100	7,60	7,60	4,00	117,00	0,00	0,00	2,66	0,00	29,00	0,00	18,04	0,00	0,00	0,49		
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	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90		
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	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80		
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>8,44</b>	<b>8,05</b>	<b>50,45</b>	<b>284,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>6,66</b>	<b>0,29</b>	<b>29,00</b>	<b>33,80</b>	<b>43,24</b>	<b>35,50</b>	<b>336,40</b>	<b>2,19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>35,99</b>	<b>45,11</b>	<b>178,94</b>	<b>1083,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>34,54</b>	<b>5,31</b>	<b>176,30</b>	<b>423,60</b>	<b>184,21</b>	<b>906,00</b>	<b>2398,40</b>	<b>7,41</b>		

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	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	
<b>Обед</b>																		
Салат "Летний"	Сб.р.2022№132	100	1,30	12,50	14,90	138,00	0,00	0,00	6,24	0,50	119,00	21,30	31,50	13,84	106,70	175,00	0,55	
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	
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 (манدارин) 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	
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>27,20</b>	<b>38,00</b>	<b>138,75</b>	<b>971,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>67,81</b>	<b>11,51</b>	<b>247,75</b>	<b>153,26</b>	<b>477,20</b>	<b>160,78</b>	<b>883,50</b>	<b>1452,90</b>	<b>6,03</b>	
<b>Полдник</b>																		
Кисломолочный напиток (ряженка Агуша)	порционно	180	5,04	5,22	20,52	149,40	0,04	0,23	0,54	1,44	39,60	223,20	165,60	25,20	90,00	262,80	0,18	
Фрукт (апельсин) свежий	порционно	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00	0,40	0,00	68,00	46,00	26,00	26,00	394,00	0,60	
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>6,84</b>	<b>5,62</b>	<b>36,72</b>	<b>235,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>120,54</b>	<b>1,84</b>	<b>39,60</b>	<b>291,20</b>	<b>211,60</b>	<b>51,20</b>	<b>116,00</b>	<b>656,80</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>34,04</b>	<b>43,62</b>	<b>175,47</b>	<b>1207,25</b>	<b>0,38</b>	<b>0,55</b>	<b>188,35</b>	<b>13,35</b>	<b>287,35</b>	<b>444,46</b>	<b>688,80</b>	<b>211,98</b>	<b>999,50</b>	<b>2109,70</b>	<b>6,81</b>	

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

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>Обед</b>																	
Икра кабачковая	порционно	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
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
Гренки ( пшеничные)	Сб.р.2022№178	30	3,24	0,36	18,90	93,60	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	28,94	19,50	41,06	149,70	27,90	2,49
Хлеб ржаной	порционно	35	2,31	0,42	0,42	60,90	0,07	0,03	0,00	0,25	0,00	12,25	55,30	16,45	213,50	85,72	1,37
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	порционно	12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, Е, В7,В5,В3,В6																	
<b>Итого за обед</b>		<b>907</b>	<b>38,00</b>	<b>25,18</b>	<b>123,90</b>	<b>928,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,44</b>	<b>35,63</b>	<b>6,07</b>	<b>123,87</b>	<b>195,24</b>	<b>526,30</b>	<b>229,65</b>	<b>989,60</b>	<b>1440,82</b>	<b>10,15</b>
<b>Полдник</b>																	
Булочка творожная с маком	ТТК№3	75	9,20	8,50	40,80	275,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	75,68	0,00	22,71	0,00	0,00	1,46
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
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	180	0,72	0,72	16,20	84,60	0,06	0,03	18,00	0,54	0,00	28,80	19,80	16,20	46,80	500,40	3,96
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,42</b>	<b>11,72</b>	<b>68,50</b>	<b>438,60</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>20,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>104,48</b>	<b>19,80</b>	<b>38,91</b>	<b>46,80</b>	<b>500,40</b>	<b>5,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1262</b>	<b>50,42</b>	<b>36,90</b>	<b>192,40</b>	<b>1367,38</b>	<b>0,61</b>	<b>0,47</b>	<b>55,73</b>	<b>6,61</b>	<b>123,87</b>	<b>299,72</b>	<b>546,10</b>	<b>268,56</b>	<b>1036,40</b>	<b>1941,22</b>	<b>15,57</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	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	
<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	
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	
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	6,20	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	
Людя-кебаб из говядины ( с соусом томатным основным	№540сб.р.2022	100	16,40	13,40	11,70	213,00	0,02	0,08	0,86	1,50	12,00	11,89	90,00	13,42	150,00	130,00	1,24	
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	
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>895</b>	<b>30,16</b>	<b>45,69</b>	<b>129,71</b>	<b>1027,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>26,17</b>	<b>6,96</b>	<b>235,00</b>	<b>156,44</b>	<b>325,30</b>	<b>105,62</b>	<b>851,50</b>	<b>898,45</b>	<b>6,58</b>	
<b>Полдник</b>																		
Котлета с булочкой Домашней с огуридом соевым и сыром	ТТК №30	160	22,20	12,30	40,00	364,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	137,96	0,00	38,54	0,00	0,00	1,14	
Мармелад "Комбинат" с витаминами Д3, Е, В7,В5,В3,В6	порционно	12	0,05	0,00	8,28	29,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>372</b>	<b>22,85</b>	<b>12,70</b>	<b>80,88</b>	<b>533,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>5,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>177,96</b>	<b>24,00</b>	<b>56,54</b>	<b>32,00</b>	<b>300,00</b>	<b>1,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1267</b>	<b>53,01</b>	<b>58,39</b>	<b>210,59</b>	<b>1560,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>31,27</b>	<b>7,16</b>	<b>235,00</b>	<b>334,40</b>	<b>349,30</b>	<b>162,16</b>	<b>883,50</b>	<b>1198,45</b>	<b>8,52</b>	

### Неделя 2 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	Мg	Na	К	Fe	
<b>Обед</b>																		
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022№134	100	1,70	5,50	9,40	95,00	0,00	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00	14,54	30,00	22,44	0,00	0,00	0,61
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	44,00	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№520	180	4,10	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	115,20	54,00	39,60	265,20	902,40	1,44	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	№374	120	11,70	6,30	5,20	124,00	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	20,00	49,30	28,90	100,00	389,70	0,74	
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	19,50	6,00	4,20	149,70	27,90	0,33	
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	31,60	7,00	9,40	122,00	49,00	0,78	
Компот из кураги	№638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	54,00	68,40	40,90	65,20	636,00	4,50	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	175	0,70	0,70	15,75	82,25	0,06	0,04	17,50	0,48	0,00	19,25	28,00	15,75	45,50	486,50	3,85	
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>24,88</b>	<b>31,15</b>	<b>131,16</b>	<b>841,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>41,55</b>	<b>5,05</b>	<b>148,90</b>	<b>333,55</b>	<b>269,04</b>	<b>333,55</b>	<b>182,24</b>	<b>907,90</b>	<b>2676,50</b>	<b>12,87</b>
<b>Полдник</b>																		
Кекс "Творожный"	№794	75	6,90	12,15	43,13	165,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,11	71,25	39,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,53
Чай с цельным молоком	№269 Сб.р. 2001	200	2,32	2,28	15,25	106,01	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	53,80	72,30	12,90	27,20	98,00	0,90	
Фруктово-ягодное пюре Агуша (обогащенный Са)	порционно	90	0,00	0,00	10,80	67,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>9,22</b>	<b>14,43</b>	<b>69,18</b>	<b>339,26</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>7,61</b>	<b>125,05</b>	<b>309,30</b>	<b>20,40</b>	<b>27,20</b>	<b>98,00</b>	<b>1,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>34,10</b>	<b>45,58</b>	<b>200,34</b>	<b>1181,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>41,70</b>	<b>5,18</b>	<b>156,51</b>	<b>458,60</b>	<b>578,34</b>	<b>202,64</b>	<b>935,10</b>	<b>2774,50</b>	<b>14,30</b>	

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe		
<b>Обед</b>																			
Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп из овощей со сметаной Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток клюквенный	№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		
	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62		
	№436	200	17,00	14,30	22,80	275,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	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		
№700	200	0,13	0,05	7,92	28,80	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15			
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>23,81</b>	<b>30,40</b>	<b>70,87</b>	<b>638,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>25,70</b>	<b>4,24</b>	<b>115,88</b>	<b>88,29</b>	<b>304,05</b>	<b>199,55</b>	<b>519,25</b>	<b>1454,05</b>	<b>4,44</b>		
<b>Полдник</b>																			
Булочка Домашняя Какао "Витошка"(витаминизированный) Витамины А, В1, С, Е, Fe; миниралы: в-ва Са, Mg Фрукт 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		
	№503 Сб.р.2018	200	3,90	3,10	25,16	145,00	0,04	0,00	51,30	0,00	0,22	120,60	0,00	14,00	55,00	160,60	0,16		
	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 полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,50</b>	<b>10,50</b>	<b>70,41</b>	<b>420,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>110,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>198,36</b>	<b>25,50</b>	<b>46,94</b>	<b>73,00</b>	<b>393,10</b>	<b>1,28</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1215</b>	<b>33,31</b>	<b>40,90</b>	<b>141,28</b>	<b>1058,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>135,70</b>	<b>4,54</b>	<b>116,10</b>	<b>286,65</b>	<b>329,55</b>	<b>246,49</b>	<b>592,25</b>	<b>1847,15</b>	<b>5,72</b>		

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

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>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	
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	
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	201	20,96	17,75	60,85	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	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	
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>806</b>	<b>32,67</b>	<b>21,10</b>	<b>142,80</b>	<b>826,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>18,38</b>	<b>1,30</b>	<b>62,75</b>	<b>97,60</b>	<b>153,50</b>	<b>121,73</b>	<b>476,00</b>	<b>486,35</b>	<b>6,56</b>	
<b>Полдник</b>																		
Маффин шоколадный	Сб.р.2022№938	50	2,10	9,80	23,00	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	17,25	12,34	0,00	0,00	0,87	
Кисель "Витошка" витаминизированный (витамины А,Е,Д3,С,В1,В2,В6,В12,К1,ниацин, фолиевая кислота,пантотеновая кислота,биотин)	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	
Коктейль молочный "Агуша" 2%		190	5,70	3,80	13,30	114,00	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 полдник</b>		<b>440</b>	<b>7,80</b>	<b>13,60</b>	<b>60,30</b>	<b>396,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>20,10</b>	<b>3,00</b>	<b>125,00</b>	<b>11,80</b>	<b>17,25</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>0,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1246</b>	<b>40,47</b>	<b>34,70</b>	<b>203,10</b>	<b>1222,94</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>38,48</b>	<b>4,30</b>	<b>187,75</b>	<b>109,40</b>	<b>170,75</b>	<b>134,07</b>	<b>476,00</b>	<b>501,55</b>	<b>7,43</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>	1293,60	42,03	45,92	190,83	1274,01	0,40	2,16	76,84	20,97	220,81	337,50	449,00	196,35	843,98	1675,66	9,29
------------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------



В. А. Лебедева

Технолог: