

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

\_\_\_\_\_  
Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Судянского Территориального  
Потребительского Общества



\_\_\_\_\_  
Н.А. Завьялова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД (ЗЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.**  
**( 2 ВАРИАНТ)**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

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

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

**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.**

**(2 вариант)**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, 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	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
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>625</b>	<b>19,65</b>	<b>18,59</b>	<b>85,95</b>	<b>572,01</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>57,65</b>	<b>1,66</b>	<b>86,70</b>	<b>414,35</b>	<b>433,22</b>	<b>63,55</b>	<b>928,95</b>	<b>551,20</b>	<b>5,93</b>
<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>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>54,20</b>	<b>49,60</b>	<b>210,08</b>	<b>1378,41</b>	<b>0,48</b>	<b>0,84</b>	<b>74,77</b>	<b>14,30</b>	<b>284,70</b>	<b>577,90</b>	<b>869,42</b>	<b>168,27</b>	<b>1673,85</b>	<b>1430,10</b>	<b>12,24</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.		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	7,91	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	
Суфле творожное запеченное со ступенным 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	
Хлеб пшеничный	порционнo	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	порционнo	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)	порционнo	20	2,14	1,10	14,24	75,76	0,03	0,01	0,00	0,60	0,00	4,80	18,00	3,60	122,00	26,00	0,32	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581</b>	<b>27,87</b>	<b>23,88</b>	<b>102,53</b>	<b>644,30</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,85</b>	<b>2,52</b>	<b>90,48</b>	<b>312,67</b>	<b>493,20</b>	<b>82,71</b>	<b>858,70</b>	<b>465,40</b>	<b>4,63</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	
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>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>64,46</b>	<b>61,52</b>	<b>267,44</b>	<b>1648,93</b>	<b>0,73</b>	<b>17,57</b>	<b>35,98</b>	<b>142,02</b>	<b>265,81</b>	<b>474,45</b>	<b>1049,10</b>	<b>318,72</b>	<b>1698,10</b>	<b>1780,85</b>	<b>15,57</b>	

### Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Эл,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B1	B2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Макаронные изделия отварные с поджаренной (Огурец свежий порционно)	№332,516 ст 70-71	180	6,60	5,70	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		
		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		
Биточки с геркулесом ( с соусом томатным осно №522 СБ.р. 2022	№522 СБ.р. 2022	100	9,30	10,50	6,70	131,00	0,02	0,08	0,75	1,50	12,00	18,82	90,00	28,98	150,00	130,00	1,27		
		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 пшеничный	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		
		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		
Чай с сахаром	№ 685	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		
Имунеле с витаминами Д3, В6 + лактобактерии																			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,19</b>	<b>19,27</b>	<b>88,09</b>	<b>579,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>2,28</b>	<b>2,70</b>	<b>43,50</b>	<b>92,17</b>	<b>207,65</b>	<b>64,78</b>	<b>608,25</b>	<b>256,80</b>	<b>3,81</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 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		
		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		
Хлеб ржаной	порционно	200	0,32	0,14	11,47	65,30	0,01	0,05	80,00	0,24	98,00	11,00	3,00	3,00	1,70	8,50	0,54		
Напиток из плодов шиповника	№ 707																		
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,33</b>	<b>54,28</b>	<b>73,03</b>	<b>870,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>108,63</b>	<b>5,86</b>	<b>364,40</b>	<b>116,75</b>	<b>227,75</b>	<b>97,20</b>	<b>602,75</b>	<b>1070,20</b>	<b>4,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>51,52</b>	<b>73,55</b>	<b>161,12</b>	<b>1449,73</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>110,91</b>	<b>8,56</b>	<b>407,90</b>	<b>208,92</b>	<b>435,40</b>	<b>161,98</b>	<b>1211,00</b>	<b>1327,00</b>	<b>8,42</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	
<b>завтрак</b>																		
Ризотто	№38 сб.р.2022	180	3,90	13,20	56,40	292,00	0,01	0,02	7,52	0,96	30,00	26,46	61,20	29,24	42,00	36,00	0,63	
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63	
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	
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью 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>725</b>	<b>18,77</b>	<b>25,74</b>	<b>111,23</b>	<b>646,65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>14,15</b>	<b>4,62</b>	<b>48,30</b>	<b>113,34</b>	<b>280,35</b>	<b>93,36</b>	<b>370,75</b>	<b>694,65</b>	<b>3,92</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	12,50	37,90	206,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
"Ежик" мясные (с соусом томатным основным) 50/50	№527 сб.р.2022	100	16,60	18,40	12,70	239,00	0,02	0,08	0,72	1,50	12,00	8,95	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	4,00	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	7,00	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	68,40	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>207,15</b>	<b>389,80</b>	<b>140,97</b>	<b>870,50</b>	<b>2062,00</b>	<b>5,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>46,32</b>	<b>62,80</b>	<b>239,72</b>	<b>1445,25</b>	<b>0,48</b>	<b>0,60</b>	<b>42,03</b>	<b>9,64</b>	<b>195,60</b>	<b>320,49</b>	<b>670,15</b>	<b>234,33</b>	<b>1241,25</b>	<b>2756,65</b>	<b>9,14</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,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> Паста сливочная с куррицей с подгарнировкой (Помидор свежий порционно) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Фрукт (яблоко) свежий	№406 Сб.р. 2022 ст 70-71	200	16,60	19,20	49,60	391,00	0,00	0,00	5,90	0,00	0,00	75,57	0,00	28,11	0,00	0,00	0,75	
		15	0,16	0,03	0,56	3,50	0,01	0,01	3,75	0,08	19,95	2,10	3,90	3,00	6,00	43,50	0,21	
		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	
		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	
		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	
		150	1,20	0,28	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>625</b>	<b>22,75</b>	<b>20,21</b>	<b>98,51</b>	<b>622,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>24,68</b>	<b>1,09</b>	<b>19,95</b>	<b>132,27</b>	<b>95,60</b>	<b>69,31</b>	<b>380,40</b>	<b>586,90</b>	<b>6,56</b>	
<b>Обед</b>																		
Салат "Летний" Суп картофельный с бобовыми(горохом) Плов из птицы (бедро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (мандарин) свежий	Сб.р.2022№132 №139 №492	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	
		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	
		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	
		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	
		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	
		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	
		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>Итого за день</b>			<b>1585</b>	<b>49,95</b>	<b>58,21</b>	<b>237,26</b>	<b>1594,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,34</b>	<b>92,49</b>	<b>12,60</b>	<b>267,70</b>	<b>285,53</b>	<b>572,80</b>	<b>230,09</b>	<b>1263,90</b>	<b>2039,80</b>	<b>12,59</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг							
			Белки, г			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
			Жиры, г	Углевод															
<b>завтрак</b>																			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив	табл.№4_№302	203	7,92	15,54	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		
Пудинг из творога запеченный (со сгущенным м	№43 сб.р.2022	70	7,80	9,10	16,80	179,00	0,05	0,00	0,67	0,00	0,11	161,51	71,25	7,50	0,00	0,00	0,46		
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 (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,28	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>663</b>	<b>20,24</b>	<b>25,42</b>	<b>93,69</b>	<b>586,72</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>16,25</b>	<b>1,65</b>	<b>28,11</b>	<b>344,56</b>	<b>345,35</b>	<b>80,60</b>	<b>604,50</b>	<b>735,40</b>	<b>7,74</b>		
<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	60,90	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	порционно																		
<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>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>58,24</b>	<b>50,60</b>	<b>217,59</b>	<b>1515,50</b>	<b>0,82</b>	<b>0,67</b>	<b>51,88</b>	<b>7,72</b>	<b>151,98</b>	<b>539,80</b>	<b>871,65</b>	<b>310,25</b>	<b>1594,10</b>	<b>2176,22</b>	<b>17,89</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	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Плов из птицы(бедро) с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	№492	200	14,70	20,40	39,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
Хлеб свежий порционный	стр 70-71	15	0,12	0,02	0,38	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14	
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	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	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	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Фруктово-ягодное пюре Агуша (обогащенный Ca)	порционно	90	0,00	0,00	10,80	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 завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,87</b>	<b>21,02</b>	<b>82,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>2,35</b>	<b>9,62</b>	<b>86,50</b>	<b>244,86</b>	<b>307,35</b>	<b>43,29</b>	<b>526,15</b>	<b>499,65</b>	<b>2,98</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Мозаика"	Сб.р.2022.№134	100	1,70	5,50	9,40	0,00	0,00	5,23	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	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	12,50	37,90	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	№374	120	11,70	6,30	5,20	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,74	
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33	
Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной)	порционно	20	1,60	0,70	15,70	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50	
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	175	0,70	0,70	15,75	0,06	0,04	17,50	0,48	0,00	28,00	19,25	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>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>41,55</b>	<b>5,05</b>	<b>148,90</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>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>43,75</b>	<b>52,17</b>	<b>213,41</b>	<b>0,35</b>	<b>0,61</b>	<b>43,90</b>	<b>14,67</b>	<b>235,40</b>	<b>513,90</b>	<b>640,90</b>	<b>225,53</b>	<b>1434,05</b>	<b>3176,15</b>	<b>15,85</b>	

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл,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>																				
Макаронные изделия отварные с поджаренным (Томидор свежий порционно)	№332,516 стр 70-71	180	6,60	5,70	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			
Кнедли куриные с рисом (маслом сливочным)	№ 505	15	0,16	0,03	0,56	3,50	0,01	0,01	3,75	0,08	19,95	2,10	3,90	3,00	6,00	43,50	0,21			
Хлеб пшеничный	порционно	105	21,90	25,84	189,00	105,00	0,06	0,14	2,60	0,00	0,04	31,45	72,00	83,12	0,00	0,00	1,41			
Багет "На здоровье" (пшенично-ржаной)	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	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			
	№ 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>33,15</b>	<b>32,85</b>	<b>270,96</b>	<b>504,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>6,38</b>	<b>1,33</b>	<b>49,99</b>	<b>106,20</b>	<b>198,40</b>	<b>122,87</b>	<b>518,50</b>	<b>166,05</b>	<b>4,27</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 из овощей со сметаной	№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			
Жаркое по-домашнему	№ 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			
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			
Напиток клюквенный	№ 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>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>56,96</b>	<b>63,25</b>	<b>341,83</b>	<b>1143,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,54</b>	<b>32,08</b>	<b>5,57</b>	<b>165,87</b>	<b>194,49</b>	<b>502,45</b>	<b>322,42</b>	<b>1037,75</b>	<b>1620,10</b>	<b>8,71</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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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	
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	
Масло (порциями)	№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	
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	
Кондитерское изделие (печенье)	порционно	28	1,10	5,10	35,00	124,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>563</b>	<b>32,23</b>	<b>26,91</b>	<b>139,80</b>	<b>753,94</b>	<b>0,23</b>	<b>16,92</b>	<b>0,83</b>	<b>134,94</b>	<b>93,00</b>	<b>60,63</b>	<b>454,70</b>	<b>137,30</b>	<b>492,25</b>	<b>434,95</b>	<b>6,34</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	
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 сливочным	№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>Итого за день</b>		<b>1369</b>	<b>64,90</b>	<b>48,01</b>	<b>282,60</b>	<b>1580,88</b>	<b>0,39</b>	<b>17,05</b>	<b>19,21</b>	<b>136,24</b>	<b>155,75</b>	<b>158,23</b>	<b>608,20</b>	<b>259,03</b>	<b>968,25</b>	<b>921,30</b>	<b>12,90</b>	

<b>Среднее значение за период:</b>	1500,90	54,82	59,38	238,32	1487,41	0,47	3,93	53,81	36,17	245,15	366,92	688,83	241,34	1378,84	1927,37	12,42
------------------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

Технолог:



В. А. Лебедева