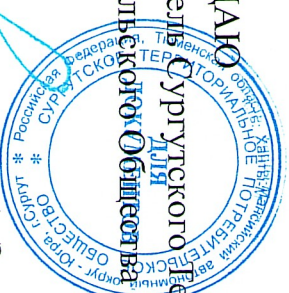


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

_____ Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского территориального
Потребительского Общества
_____ Е.А. Завьялова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД (ЗЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г.
(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЫГОННАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ 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)		Сборник рецептов 2004г.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества,мг						
Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
завтрак	Капша 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 (поршинами)	№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	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15					
Итого за завтрак			625	19,65	18,59	85,95	572,01	0,23	0,35	57,65	1,66	86,70	414,35	433,22	63,55	928,95	551,20	5,93					
Обед	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						
Итого за обед			880	34,55	31,01	124,13	806,40	0,25	0,49	17,12	12,64	198,00	163,55	436,20	104,72	744,90	878,90	6,31					
Итого за день			1505	54,20	49,60	210,08	1378,41	0,48	0,84	74,77	14,30	284,70	577,90	869,42	168,27	1673,85	1430,10	12,24					

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.	В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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 стученным мол	№435 сб.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	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	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
Итого за завтрак		581	27,87	23,88	102,53	644,30	0,43	0,51	0,85	2,52	90,48	312,67	493,20	82,71	858,70	465,40	4,63
Обед																	
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)	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
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	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
Итого за обед		897	36,59	37,64	164,91	1004,63	0,30	17,06	35,13	139,50	175,33	161,78	555,90	236,01	839,40	1315,45	10,94
Итого за день		1478	64,46	61,52	267,44	1648,93	0,73	17,57	35,98	142,02	265,81	474,45	1049,10	318,72	1698,10	1780,85	15,57

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	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
завтрак	Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно)	№332,516	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		
		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		
Биточки с геркулесом (с соусом томатным осно №522 Сб.р. 2022	Хлеб пшеничный	порционно	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		
		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		
Чай с сахаром	Имунегле 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		
Итого за завтрак		640	22,19	19,27	88,09	579,55	0,13	0,25	2,28	2,70	43,50	92,17	207,65	64,78	608,25	256,80	3,81			
Обед																				
Салат из свежих помидоров	Рассолыник Ленинградский со сметаной	№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		
Птица тушеная в соусе с овощами	Хлеб пшеничный	№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		
Хлеб ржаной	Напиток из плодов шиповника	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		
		№ 707	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		
Итого за обед		810	29,33	54,28	73,03	870,18	0,21	0,28	108,63	5,86	364,40	116,75	227,75	97,20	602,75	1070,20	4,61			
Итого за день		1450	51,52	73,55	161,12	1449,73	0,34	0,53	110,91	8,56	407,90	208,92	435,40	161,98	1211,00	1327,00	8,42			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г			Жир, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
			Жиры, г	Углевод														
завтрак																		
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	
Итого за завтрак		725	18,77	25,74	111,23	646,65	0,26	0,19	14,15	4,62	48,30	113,34	280,35	93,36	370,75	694,65	3,92	
Обед																		
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	
"Ежики" 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	
Кисель 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	
Итого за обед		880	27,55	37,06	128,49	798,60	0,22	0,41	27,88	5,02	147,30	207,15	389,80	140,97	870,50	2062,00	5,22	
Итого за день		1605	46,32	62,80	239,72	1445,25	0,48	0,60	42,03	9,64	195,60	320,49	670,15	234,33	1241,25	2756,65	9,14	

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					
завтрак	№406 С.Б.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					
Фрукт (яблоко) свежий	порционно № 685	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					
Итого за завтрак		625	22,75	20,21	98,51	622,15	0,15	0,08	24,68	1,09	19,95	132,27	95,60	69,31	380,40	586,90	6,56					
Обед	С.Б.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					
Хлеб ржаной	порционно №639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30						
Компот из смеси сухофруктов	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					
Итого за обед		960	27,20	38,00	138,75	971,85	0,26	0,26	67,81	11,51	247,75	153,26	477,20	160,78	883,50	1452,90	6,03					
Итого за день		1585	49,95	58,21	237,26	1594,00	0,42	0,34	92,49	12,60	267,70	285,53	572,80	230,09	1263,90	2039,80	12,59					

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				B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод													
завтрак																		
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	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 (яблоко) свежий	порционн	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	
Итого за завтрак		663	20,24	25,42	93,69	586,72	0,30	0,23	16,25	1,65	28,11	344,56	345,35	80,60	604,50	735,40	7,74	
Обед																		
Икра кабачковая	порционн	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	порционн	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																		
Мармелад "Комбинат"с витаминами D3, Е, В7,В5,В3,В6	порционн	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	
Итого за обед		907	38,00	25,18	123,90	928,78	0,52	0,44	35,63	6,07	123,87	195,24	526,30	229,65	989,60	1440,82	10,15	
Итого за день		1570	58,24	50,60	217,59	1515,50	0,82	0,67	51,88	7,72	151,98	539,80	871,65	310,25	1594,10	2176,22	17,89	

Неделя 2 День 2 (вторник)

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				
завтрак																					
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				
"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	8,95	90,00	11,22	150,00	130,00	0,95				
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09				
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				
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				
Итого за завтрак		552	27,72	28,45	82,40	641,73	0,19	0,27	8,67	3,44	85,80	239,05	342,95	77,17	814,65	1147,05	4,34				
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				
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				
Лодья-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				
Итого за обед		895	30,16	45,69	129,71	1027,63	0,23	0,28	26,17	6,96	235,00	156,44	325,30	105,62	851,50	898,45	6,58				
Итого за день		1447	57,88	74,14	212,11	1669,36	0,42	0,55	34,84	10,40	320,80	395,49	668,25	182,79	1666,15	2045,50	10,92				

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	
завтрак																		
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		
Итого за завтрак		555	18,87	21,02	82,25	0,12	0,15	2,35	9,62	86,50	244,86	307,35	43,29	526,15	499,65	2,98		
Обед																		
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		
Итого за обед		1085	24,88	31,15	131,16	0,23	0,46	41,55	5,05	148,90	269,04	333,55	182,24	907,90	2676,50	12,87		
Итого за день		1640	43,75	52,17	213,41	0,35	0,61	43,90	14,67	235,40	513,90	640,90	225,53	1434,05	3176,15	15,85		

