

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 5"

\_\_\_\_\_ Л. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



\_\_\_\_\_ Е.А. Завьялова

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)**  
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**  
**ОБЕД ( С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)**  
**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 рецептур 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          |  |
| <b>Обед</b><br>Салат "Мозаика"<br>Борщ с капустой и картофелем со сметаной<br>Макаронные изделия отварные<br>Гуляш из курицы (филе)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из яблок | Сб.р.2022№134           | 100        | 1,70             | 5,50         | 9,40          | 95,00         | 0,00         | 0,00        | 5,23         | 0,00        | 0,00         | 14,54         | 30,00                    | 22,44         | 0,00          | 0,00          | 0,61        |  |
|                                                                                                                                                                                         | № 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        |  |
|                                                                                                                                                                                         | №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        |  |
|                                                                                                                                                                                         | 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        |  |
|                                                                                                                                                                                         | порционно               | 35         | 2,45             | 0,35         | 17,15         | 82,25         | 0,04         | 0,01        | 0,00         | 0,32        | 0,00         | 7,00          | 22,75                    | 8,40          | 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          |             |  |
| №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>905</b> | <b>35,67</b>     | <b>20,86</b> | <b>107,28</b> | <b>783,10</b> | <b>0,24</b>  | <b>0,45</b> | <b>13,55</b> | <b>1,87</b> | <b>90,00</b> | <b>148,65</b> | <b>218,75</b>            | <b>164,76</b> | <b>774,75</b> | <b>504,75</b> | <b>6,03</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       |               | В1           | В2           | С            | РР            | А             | Са            | Р                        | Мг            | Na            | К              | Fe          |  |
| <b>Обед</b><br>Салат из свежих помидоров и огурцов<br>Суп картофельный с макаронными изделиями<br>Г речка расшпатав с маслом сливочным<br>Митболы (с соусом томатным основным)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из смеси сухофруктов | №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        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                | № 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        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                | 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        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                | 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        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                | 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          | 2,60                     | 1,80          | 0,20          | 0,30           |             |  |
| <b>Итого за обед</b>                                                                                                                                                                                                                           |                         | <b>880</b> | <b>35,66</b>     | <b>36,90</b> | <b>149,70</b> | <b>962,88</b> | <b>0,29</b>  | <b>17,04</b> | <b>25,47</b> | <b>139,34</b> | <b>175,33</b> | <b>111,48</b> | <b>543,45</b>            | <b>179,55</b> | <b>809,05</b> | <b>1246,60</b> | <b>8,44</b> |  |



**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

| Наименование блюда   | Сборник рецептур 2004г.                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход, г                                                                                     | Пищевые вещества |              |               | 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 с чесноком<br>Суп картофельный с бобовыми(горохом)<br>Макаронные изделия отварные<br>Гуляш из курицы (филе)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Напиток с витаминами "Витгошка"<br>Витамины А,В1,С,Е<br>Мармелад "Комбинат" с витаминами Д3, Е, В7,В5,В3,В6 | №22 С.р. 2001г.<br>№139<br>№332,516<br>ТТК № 51<br>порционно<br>порционно<br>№ 507 Сб.р.2018 | 100              | 1,46         | 10,09         | 8,51          | 130,55      | 0,02        | 0,04         | 9,05        | 0,05         | 0,00          | 37,90                    | 40,70         | 40,70         | 43,10         | 281,30      | 1,21 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | 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 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | 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 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | 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 |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | 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 |
| 200                  | 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          |               |             |      |
| порционно            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                              | 0,00             | 19,00        | 0,30          | 0,00          | 20,00       | 0,00        | 0,12         | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00          |             |      |
| порционно            |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12                                                                                           | 0,05             | 0,00         | 8,28          | 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>38,22</b>     | <b>23,84</b> | <b>124,04</b> | <b>869,46</b> | <b>0,55</b> | <b>0,48</b> | <b>34,32</b> | <b>2,35</b> | <b>73,87</b> | <b>154,44</b> | <b>271,20</b>            | <b>231,56</b> | <b>732,20</b> | <b>953,65</b> | <b>7,13</b> |      |

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г.                                                                                                                                                                                                                                       | Выход, г                                                                                 | Пищевые вещества     |         |            | 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"Оранжевый рай"<br>Борщ с капустой и картофелем со сметаной<br>Рис припущенный с маслом сливочным<br>Люля-кебаб из говядины ( с соусом томатным основн<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Компот из смеси сухофруктов<br>Кондитерское изделие (печенье) | ТТК №78<br>№ 110<br>№512<br>№540Сб.р.2022<br>порционно<br>порционно<br>№639<br>порционно | 100                  | 3,70    | 11,20      | 6,40         | 142,00       | 0,00          | 0,00           | 2,05        | 48,30       | 322,20      | 113,13                   | 48,30         | 38,32         | 18,50         | 176,00        | 0,69          |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 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          |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 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          |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 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          |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 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          |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 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          |               |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 25                   | 1,88    | 4,75       | 36,08        | 115,00       | 0,03          | 0,00           | 0,00        | 0,00        | 5,00        | 17,25                    | 3,25          | 0,00          | 0,00          | 0,03          |               |               |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | <b>Итого за обед</b> |         | <b>915</b> | <b>34,84</b> | <b>41,15</b> | <b>160,68</b> | <b>1044,88</b> | <b>0,17</b> | <b>0,21</b> | <b>7,31</b> | <b>51,72</b>             | <b>424,20</b> | <b>218,47</b> | <b>333,30</b> | <b>118,79</b> | <b>692,55</b> | <b>750,00</b> | <b>6,00</b> |

**Неделя 2 День 3 (среда)**

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г.                                                                                                                                                                                                                                       | Выход, г                                                                               | Пищевые вещества     |         |            | 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 "Мозаика"<br>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной<br>Пюре картофельное<br>Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной<br>Багет "На здоровье" (пшенично-ржаной)<br>Компот из кураги<br>Кондитерское изделие (сушки) | Сб.р.2022№134<br>№ 124<br>№520<br>№374<br>порционно<br>порционно<br>№ 638<br>порционно | 100                  | 1,70    | 5,50       | 9,40         | 95,00        | 0,00          | 0,00          | 5,23        | 0,00        | 0,00         | 14,54                    | 30,00         | 22,44         | 0,00          | 0,00          | 0,61           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 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           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 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           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 120                  | 11,70   | 6,30       | 5,20         | 124,00       | 0,01          | 0,13          | 1,45        | 1,16        | 23,60        | 49,30                    | 20,00         | 28,90         | 100,00        | 389,70        | 0,74           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 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           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 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           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 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           |                |             |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        | 30                   | 3,21    | 1,65       | 21,36        | 113,64       | 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>940</b> | <b>27,39</b> | <b>32,10</b> | <b>136,77</b> | <b>873,14</b> | <b>0,21</b> | <b>0,43</b> | <b>24,05</b> | <b>5,32</b>              | <b>148,90</b> | <b>247,04</b> | <b>336,80</b> | <b>170,99</b> | <b>1014,40</b> | <b>2222,50</b> | <b>9,42</b> |

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

| 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          |  |
| Винегрет овощной (с маслом растительным) | №71                     | 100        | 1,20             | 10,00        | 7,10         | 0,04         | 0,00        | 9,21         | 0,38        | 14,63         | 13,97        | 39,40         | 138,00                   | 23,90         | 215,00         | 0,83        |  |
|                                          |                         | 260        | 2,20             | 5,60         | 10,60        | 0,00         | 0,08        | 9,32         | 0,45        | 90,50         | 41,80        | 44,00         | 21,05                    | 160,30        | 185,00         | 0,62        |  |
|                                          |                         | 200        | 15,20            | 17,40        | 17,80        | 0,03         | 0,10        | 3,54         | 3,00        | 3,54          | 17,02        | 170,00        | 23,85                    | 88,00         | 952,00         | 1,11        |  |
|                                          |                         | 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        |  |
|                                          |                         | 30         | 2,30             | 0,30         | 15,30        | 0,06         | 0,02        | 0,00         | 0,21        | 0,00          | 10,50        | 47,40         | 14,10                    | 183,00        | 73,50          | 1,17        |  |
| Хлеб ржаной                              | №700                    | 200        | 0,13             | 0,05         | 7,92         | 0,00         | 0,02        | 3,33         | 0,04        | 0,75          | 3,50         | 2,80          | 3,75                     | 0,30          | 29,80          | 0,15        |  |
|                                          |                         |            |                  |              |              |              |             |              |             |               |              |               |                          |               |                |             |  |
| Напиток клюквенный                       |                         |            |                  |              |              |              |             |              |             |               |              |               |                          |               |                |             |  |
|                                          |                         |            |                  |              |              |              |             |              |             |               |              |               |                          |               |                |             |  |
| <b>Итого за обед</b>                     |                         | <b>820</b> | <b>23,13</b>     | <b>33,65</b> | <b>73,42</b> | <b>0,17</b>  | <b>0,23</b> | <b>25,40</b> | <b>4,35</b> | <b>109,42</b> | <b>92,79</b> | <b>323,10</b> | <b>204,95</b>            | <b>605,20</b> | <b>1483,20</b> | <b>4,21</b> |  |

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

| 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          |  |
| Салат из свежих овощей с чесноком                   | №22 С.р. 2001г.         | 100        | 1,46             | 10,09        | 8,51          | 0,02         | 0,04        | 9,05         | 0,05        | 0,00         | 37,90         | 40,70         | 40,70                    | 43,10         | 281,30        | 1,21        |  |
|                                                     |                         | 250        | 2,70             | 2,60         | 18,90         | 0,04         | 0,10        | 0,20         | 3,00        | 40,00        | 33,30         | 113,80        | 31,80                    | 171,00        | 291,00        | 0,29        |  |
| Суп-лапша домашняя                                  | №718                    | 201        | 20,96            | 17,75        | 60,85         | 0,00         | 0,00        | 1,38         | 0,00        | 0,00         | 26,45         | 0,00          | 18,18                    | 0,00          | 0,00          | 1,55        |  |
|                                                     |                         | 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        |  |
| Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным | порционно               | 30         | 2,30             | 0,30         | 15,30         | 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         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 7,40          | 0,00          | 2,60                     | 1,80          | 0,20          | 0,30        |  |
| Хлеб ржаной                                         | №639                    |            |                  |              |               |              |             |              |             |              |               |               |                          |               |               |             |  |
|                                                     |                         |            |                  |              |               |              |             |              |             |              |               |               |                          |               |               |             |  |
| Компот из смеси сухофруктов                         |                         |            |                  |              |               |              |             |              |             |              |               |               |                          |               |               |             |  |
|                                                     |                         |            |                  |              |               |              |             |              |             |              |               |               |                          |               |               |             |  |
| <b>Итого за обед</b>                                |                         | <b>811</b> | <b>30,52</b>     | <b>31,14</b> | <b>145,76</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,17</b> | <b>10,63</b> | <b>3,53</b> | <b>40,00</b> | <b>121,55</b> | <b>221,40</b> | <b>111,58</b>            | <b>548,60</b> | <b>673,90</b> | <b>4,85</b> |  |

Среднее значение за период:

|        |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |        |        |         |      |
|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------|
| 871,00 | 31,50 | 35,33 | 129,87 | 897,91 | 0,23 | 1,99 | 26,55 | 27,75 | 200,54 | 163,77 | 340,04 | 161,65 | 744,13 | 1228,61 | 6,16 |
|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------|

Технолог:



В. А. Лебедева