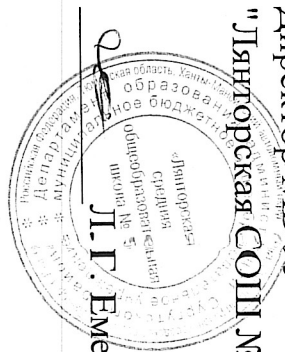


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"

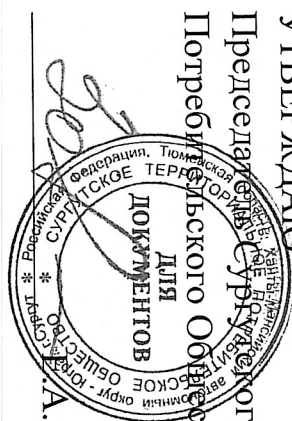


Д.Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Управления Территориального

Потребительского Общества



А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (ВЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

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

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

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.

(2 вариант)

Неделя 1 День 1 (лондельник)

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						
Обед	Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	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					
	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					
	с маслом сливочным		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01					
	Хлеб пшеничный		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		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 "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	33,23	12,00	22,89	8,00	102,00	0,47					
	Кондитерское изделие (печенье)		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					
	Итого за обед		918	40,34	40,28	160,49	1105,18	0,21	0,41	14,14	53,57	442,95	289,26	559,00	239,70	805,80	1343,50	8,00					
Полдник	Булочка Домашняя	№282, сб.р. 2001г.	100	7,30	11,90	56,60	364,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	25,26	0,00	16,44	0,00	0,00	0,97					
	Сок абрикосовый, выраба-тываемый промышленностью 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					
	Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15					
	Итого за полдник		450	9,10	12,60	100,45	561,00	0,13	0,07	62,70	0,50	0,00	117,76	49,50	50,94	50,00	532,50	1,92					
Итого за день		1368	49,44	52,88	260,94	1666,18	0,34	0,48	76,84	54,07	442,95	407,02	608,50	290,64	855,80	1876,00	9,92						

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Огурец соленый 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			
Пи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62			
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98			
Хлеб пшеничный		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		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	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60			
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью 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			
Итого за обед		1085	17,16	17,87	121,85	682,73	0,23	0,35	33,70	3,93	146,80	185,36	363,65	118,71	747,75	1807,65	6,40			
Полдник																				
Запеканка из творога (со стучённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59			
Кисель "Витошкел" 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			
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за полдник		450	15,90	11,80	60,60	419,50	0,45	0,57	35,40	3,95	175,00	197,18	216,50	38,76	189,00	542,20	3,89			
Итого за день		1535	33,06	29,67	182,45	1102,23	0,68	0,92	69,10	7,88	321,80	382,54	580,15	157,47	936,75	2349,85	10,29			

Неделя 1 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	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп кудрявый П речка расыпчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Кондитерское изделие (печенье)	№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	
	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73	
	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	
	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62	
		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	
		№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	
		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		
Итого за обед		915	31,08	45,95	164,88	1119,9	0,35	17,04	28,61	139,39	194,08	131,98	610,15	188,87	871,50	1231,80	8,16	
Полдник Блинчик со শুথেন্ন্যল্ মলোকম পি/ফ Какао "Панда" (витаминоизированный) Витамины В1, В6, Р, С Фрукт (Банан) свежий																		
	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35	
	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05	
		240	3,60	1,20	45,36	230,40	0,11	0,12	24,00	1,44	0,00	19,20	67,20	100,80	74,40	835,20	1,44	
Итого за полдник		490	8,01	7,61	73,14	423,40	0,95	0,64	33,80	12,39	293,80	222,54	295,25	126,17	396,05	1049,80	1,84	
Итого за день		1405	39,09	53,56	238,02	1543,25	1,30	17,68	62,41	151,78	487,88	354,52	905,40	315,04	1267,55	2281,60	10,00	

Неделя 1 День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г.	Пищевые вещества			ЭЛ, ккал	Витамины, мг						Минеральный состав, мг								
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
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				
Плов из птицы(Бедро)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78				
Хлеб пшеничный		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		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 сухо-фруктов	№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 (мандарин) 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				
Итого за обед		950	26,13	49,32	113,46	960,08	0,27	0,31	75,33	13,64	278,00	158,71	407,65	97,84	866,15	1014,00	4,63				
Полдник																					
Булочка Улитка с сыром	ТТК №25	80	9,12	22,08	28,64	352,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	299,27	0,00	29,55	0,00	0,00	0,69				
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
Киви/неге с витаминами Д3, В6 + 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				
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03				
Итого за полдник		410	13,51	33,80	71,80	477,00	0,06	0,01	0,72	0,08	0,00	318,37	25,55	39,20	2,70	25,00	1,52				
Итого за день		1360	39,64	83,12	185,26	1437,08	0,33	0,32	76,05	13,72	278,00	477,08	433,20	137,04	868,85	1039,00	6,15				

Неделя 1 День 6 (суббота)

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	
Обед	Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным) № 22 (Сб.р.2001г. № 140) Суп картофельный с макаронными изделиями № 4, № 297 Гречка рассыпчатая с маслом сливочным № 423 Бефстроганов № 423 Хлеб пшеничный № 707 Хлеб ржаной № 707 Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью № 707	100	1,50	10,10	8,50	131,00	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	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28		
		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		
		100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00		
		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	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		880	34,66	43,20	134,80	1023,88	0,29	16,98	18,75	7,59	75,00	180,67	546,85	228,18	688,05	1724,70	9,36
		Полдник																	
			Сырники из творога (со стужённым молоком) № 358	170	29,90	16,70	39,00	389,00	0,15	0,45	0,20	1,05	93,75	109,41	326,30	14,40	256,50	181,50	0,66
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
Итого за полдник		370	30,08	16,74	52,66	415,40	0,15	0,46	0,23	1,13	93,75	123,51	334,60	20,80	259,20	206,50	1,46		
Итого за день		1250	64,74	59,94	187,46	1439,28	0,44	17,44	18,98	8,72	168,75	304,18	881,45	248,98	947,25	1931,20	10,82		

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							
Обед	Огурец соленый 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 картофельный с говяжьими(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 сваренные	№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						
	Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65						
	Хлеб пшеничный		35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39						
Хлеб ржаной		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17							
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленность	№ 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	36,25	27,65	127,43	915,10	0,28	0,48	18,33	5,58	105,75	180,13	557,65	170,40	871,05	1522,25	9,20							
Полдник	Ватрушка с творогом	№299, сб.р. 2011г	60	8,60	5,00	24,10	177,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	88,04	0,00	22,77	0,00	0,00	1,04						
	Молочный коктейль		200	5,80	2,00	9,40	120,00	0,08	0,30	2,60	0,20	40,00	240,00	180,00	28,00	100,00	292,00	0,30						
	Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18						
Итого за полдник		450	15,16	7,76	50,60	386,30	0,14	0,34	22,90	0,77	40,00	338,44	200,90	67,87	149,40	820,20	5,52							
Итого за день		1345	51,41	35,41	178,03	1301,40	0,42	0,82	41,23	6,35	145,75	538,57	758,55	238,27	1020,45	2342,45	14,72							

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe									
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									
Ворст 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									
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сли	№718	205	21,20	20,70	40,90	450,70	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55									
Хлеб пшеничный		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		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	24,65	33,08	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		810	27,40	26,86	102,80	711,43	0,16	0,16	18,18	1,19	70,00	116,27	153,25	79,99	464,25	603,55	5,51									
Полдник																										
Котлета с булочкой Домашней с отрубом 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									
Какао "Танда" (витаминизированный)	№ 693	200	0,81	0,41	10,53	49,00	0,44	0,17	9,53	7,11	22,00	129,14	99,00	14,52	55,00	160,60	0,05									
Витамины В1, В6, PP, C																										
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									
Итого за полдник		560	23,61	13,11	83,13	553,00	0,48	0,19	14,63	7,31	22,00	307,10	123,00	71,06	87,00	460,60	1,99									
Итого за день		1370	51,01	39,97	185,93	1264,43	0,64	0,35	32,81	8,50	92,00	423,37	276,25	151,05	551,25	1064,15	7,50									

Неделя 2 День 3 (чеда)

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												
Обед																													
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83												
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62												
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44												
Котлеты рыбные ленинградские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17												
Хлеб пшеничный		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		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 (яблоко) свежие		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18												
Итого за обед		1090	26,06	26,96	123,20	851,15	0,25	0,39	46,69	4,48	163,53	213,37	306,40	265,55	933,30	2321,90	10,04												
Полдник																													
Запеканка из творога (со стужённым молоком)	№366	100	15,30	11,20	23,10	254,00	0,10	0,20	0,30	0,50	50,00	173,18	200,00	25,26	150,00	110,00	0,59												
Чай с сахаром	№685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80												
Имунегл с витаминами Д3, В6 + 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												
Кондитерское изделие		30	1,71	9,18	18,00	19,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03												
Итого за полдник		430	19,69	22,92	66,26	379,00	0,16	0,21	0,33	0,58	50,00	192,28	225,55	34,91	152,70	135,00	1,42												
Итого за день		1520	45,75	49,88	189,46	1230,15	0,41	0,60	47,02	5,06	213,53	405,65	531,95	300,46	1086,00	2456,90	11,46												

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75			
Суп картофельный с 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			
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08			
Тфтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78			
Хлеб пшеничный		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		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			
Напиток клюквенный	№700	200	0,12	0,04	22,64	89,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15			
Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью 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			
Итого за обед		1080	20,53	40,58	154,20	1068,88	0,23	0,29	32,81	7,46	195,75	139,29	364,05	109,14	721,15	1258,80	7,10			
Полдник																				
Булочка Домашняя	№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			
Кисломолоочный напиток (кефир)		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20			
Фрукт (банан) свежий		230	3,45	1,15	43,70	220,80	0,10	0,12	23,00	1,38	0,00	18,40	64,40	96,60	71,30	800,40	1,38			
Итого за полдник		490	13,65	13,25	85,70	556,80	0,16	0,46	26,10	1,58	40,00	283,66	254,40	141,04	171,30	1092,40	2,55			
Итого за день		1570	34,18	53,83	239,90	1625,68	0,39	0,75	58,91	9,04	235,75	422,95	618,45	250,18	892,45	2351,20	9,65			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование Блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЛ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед	Салат из свежкы с изю пом	№20 С.р. 2001г.	100	1,54	6,08	15,66	106,00	0,02	0,04	1,76	0,64	0,00	9,45	41,80	70,00	38,80	313,70	1,26			
	Расоолынк ленинград сый 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			
	Жаркое по-домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78			
	Хлеб пшеничный		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		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 "Клубничка" (из замороженной клубники Кондитерское изделие (печенье))	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			
		50	3,76	9,50	72,16	230,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,00	0,00	0,05				
Итого за обед		855	30,68	41,83	168,27	997,65	0,21	0,27	22,20	5,08	45,00	109,73	373,65	169,00	552,25	1883,15	5,41				
Полдник	Блинчик со стущеным молоком п/ф	ТК №27	50	3,60	6,00	17,25	144,00	0,40	0,35	0,27	3,84	271,80	74,20	129,05	10,85	266,65	54,00	0,35			
	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			
	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			
	Кондитерское изделие (печенье)		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			
Итого за полдник		478	5,30	11,50	108,85	503,60	0,77	0,71	24,37	7,04	396,80	119,20	170,30	32,10	298,65	369,20	1,18				
Итого за день		1333	35,98	53,33	277,12	1501,25	0,98	0,98	46,57	12,12	441,80	228,93	543,95	201,10	850,90	2252,35	6,59				

Неделя 2 День 6 (суббота)

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							
Обед	Помидор свежий порционно Суп любительский Рагу из овощей Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40						
		№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						
		№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07						
		№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62						
			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						
		№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						
				880	25,26	20,40	105,20	705,88	0,24	0,26	44,03	133,55	297,15	127,50	333,65	160,61	722,05	1302,10	8,15					
		Полдник																						
		Лепешки с творогом (со стужённым молоком)	№132 С.р.2001г.	220	20,29	13,06	55,81	380,00	0,20	0,60	0,07	1,40	119,60	321,40	416,00	51,60	327,00	231,00	0,55					
№ 685	200		0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80							
Кондитерское изделие (мини кекс)	33		1,98	10,56	41,25	156,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,00	0,00	0,03							
Итого за полдник		453,00	22,45	23,66	110,72	562,80	0,23	0,61	0,10	1,48	119,60	340,50	441,55	61,25	329,70	256,00	1,38							
Итого за день		1333	47,71	44,06	215,92	1268,68	0,46	0,87	44,13	135,03	416,75	468,00	775,20	221,86	1051,75	1558,10	9,53							
Среднее значение за период:		1406,17	44,44	49,58	208,16	1372,41	0,56	3,46	51,94	34,63	286,26	402,18	598,37	225,38	905,34	1942,64	9,90							

Технолог:

В. А. Лебедева