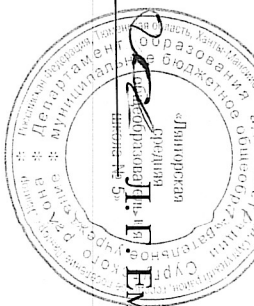


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"

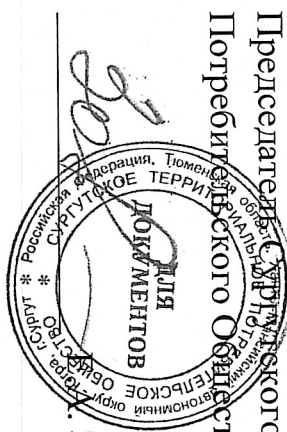


Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК 1-Я СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПЛАТОЙ)

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

ЗАВТРАК 1 СМЕНА (С РОДИТЕЛЬСКОЙ ДОПОЛТОЙ)

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 (понеделник)

| Наименование блюда | Сборник ещептур 2004 | 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 | | | |
| завтрак Каша молочная вязкая ианная с маслом сливочным табл.№4, №302 | №97 | 205 | 7,00 | 6,40 | 42,60 | 263,00 | 0,05 | 0,19 | 0,30 | 0,80 | 3,4,70 | 134,00 | 235,00 | 16,00 | 431,00 | 156,00 | 3,60 | | | |
| | | 15 | 3,30 | 3,96 | 0,00 | 48,86 | 0,05 | 0,05 | 0,24 | 0,05 | 39,00 | 150,00 | 81,60 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | 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 | 0,18 | 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 | | | |
| Хлеб ржаной | № 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 | | | |
| Чай с сахаром | | 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 | | | |
| Фрукт (мандарин) свежий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 630 | 15,40 | 18,46 | 92,59 | 581,03 | 0,27 | 0,33 | 57,57 | 1,65 | 123,70 | 366,55 | 408,05 | 61,50 | 886,35 | 517,70 | 5,92 | | | |

Неделя 1 День 2 (вторник)

| Наименование блюда | Сборник ещептур 2004 | 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 | | | |
| завтрак Запеканка из творога (со ступённым 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 | | | |
| | | 155 | 6,44 | 7,17 | 33,31 | 216,00 | 0,04 | 0,14 | 0,23 | 0,60 | 26,02 | 100,50 | 176,30 | 12,00 | 323,30 | 117,00 | 2,70 | | | |
| | | 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 | 0,18 | 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 | | | |
| | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | | |
| 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 | | | |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | | |
| Итого за завтрак | | 665 | 26,22 | 19,55 | 109,47 | 691,48 | 0,28 | 0,41 | 16,56 | 2,07 | 76,02 | 327,13 | 457,95 | 73,31 | 794,85 | 781,30 | 8,87 | | | |

Неделя 1 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004 | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным | №725 | 210 | 10,47 | 15,69 | 77,73 | 495,00 | 0,00 | 0,00 | 2,46 | 0,00 | 0,00 | 21,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | |
| Батон нарезной | | 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 | | |
| Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) | | 30 | 2,40 | 1,05 | 23,55 | 78,90 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 183,00 | 73,50 | 1,17 | | |
| Какао "Панда" (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, РР, С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок абрикосовый, вырабатываемый промышленностью, на 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 завтрак | | 675 | 16,73 | 17,90 | 161,54 | 845,15 | 0,58 | 0,23 | 15,99 | 7,84 | 22,00 | 207,69 | 193,15 | 51,52 | 444,65 | 566,65 | 3,07 | | |

Неделя 1 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004 | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами | №374 | 100 | 13,00 | 9,31 | 4,42 | 144,20 | 0,14 | 0,11 | 2,60 | 3,01 | 18,30 | 20,78 | 139,00 | 26,82 | 47,30 | 261,40 | 0,63 | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 | 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 | | |
| 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 | | |
| Кондитерское изделие (сушки) | | 40 | 4,29 | 0,48 | 28,48 | 136,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 9,60 | 36,00 | 7,20 | 244,00 | 52,00 | 0,64 | | |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 16,00 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | |
| Итого за завтрак | | 735 | 26,41 | 17,35 | 136,99 | 757,05 | 0,35 | 0,22 | 18,63 | 6,18 | 48,30 | 101,63 | 321,10 | 83,97 | 679,80 | 908,35 | 7,98 | | |

Неделя 1 День 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004 | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом томатным) | №454,587 | 100 | 7,80 | 6,40 | 6,90 | 117,00 | 0,02 | 0,08 | 0,47 | 1,50 | 12,00 | 21,28 | 90,00 | 18,79 | 150,00 | 130,00 | 1,62 | | |
| Масло (порциям) | №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 | | 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 | 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 | | |
| 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 | | |
| Имунелс 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 | | |
| Итого за завтрак | | 645 | 21,24 | 22,08 | 106,47 | 657,54 | 0,13 | 0,24 | 0,50 | 2,76 | 92,00 | 96,13 | 214,40 | 55,84 | 669,90 | 254,85 | 4,29 | | |

Неделя 1 День 6 (суббота)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | Выход, г | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овоши припущенные | №524 | 180 | 3,40 | 2,50 | 17,30 | 0,04 | 0,07 | 7,53 | 0,96 | 98,40 | 42,00 | 68,40 | 32,40 | 30,00 | 476,40 | 0,86 | |
| Курица запечёная | ТТК № 50 | 100 | 25,48 | 25,84 | 0,00 | 0,10 | 0,21 | 2,52 | 10,78 | 98,00 | 22,40 | 231,00 | 25,20 | 98,00 | 271,60 | 2,24 | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,80 | 0,40 | 19,58 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 199,60 | 37,20 | 0,44 | |
| Хлеб ржаной | | 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 | |
| Чай с сахаром | № 685 | 200 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 14,10 | 8,30 | 6,40 | 2,70 | 25,00 | 0,80 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 34,16 | 29,08 | 65,84 | 0,25 | 0,33 | 10,08 | 12,39 | 196,40 | 97,00 | 381,10 | 83,70 | 513,30 | 883,70 | 5,51 | |

Неделя 2 День 1 (понедельник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | Выход, г | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога (со ступённым молоком) | №366 | 100 | 15,30 | 11,20 | 23,10 | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,50 | 50,00 | 173,18 | 200,00 | 25,26 | 150,00 | 110,00 | 0,59 | |
| Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным | №4, №302 | 155 | 6,44 | 7,17 | 33,31 | 0,04 | 0,14 | 0,23 | 0,60 | 26,02 | 100,50 | 176,30 | 12,00 | 323,30 | 117,00 | 2,70 | |
| Хлеб пшеничный | | 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 | | 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 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 14,10 | 8,30 | 6,40 | 2,70 | 25,00 | 0,80 | |
| Фрукт (яблоко) свежие | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 0,06 | 0,03 | 16,00 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | |
| Итого за завтрак | | 665 | 26,22 | 19,55 | 109,47 | 0,28 | 0,41 | 16,56 | 2,07 | 76,02 | 327,13 | 457,95 | 73,31 | 794,85 | 781,30 | 8,87 | |

Неделя 2 День 2 (вторник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | Выход, г | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гречка рассыпчатая с маслом сливочным | табл.№4, №297 | 180 | 10,20 | 7,10 | 44,30 | 0,11 | 16,80 | 0,00 | 3,48 | 30,00 | 15,12 | 248,40 | 100,98 | 26,40 | 140,40 | 2,81 | |
| Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе | №471 | 100 | 10,00 | 9,70 | 5,50 | 0,02 | 0,08 | 1,28 | 131,00 | 13,00 | 24,35 | 131,00 | 19,36 | 209,00 | 195,00 | 1,62 | |
| Сыр (порциями) | №97 | 15 | 3,30 | 3,96 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,24 | 0,05 | 39,00 | 150,00 | 81,60 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | |
| Масло (порциями) | №96 | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 50,00 | 2,20 | 1,90 | 0,30 | 7,40 | 2,30 | 0,02 | | |
| Хлеб пшеничный | | 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) | | 25 | 2,00 | 0,88 | 19,63 | 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 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 14,10 | 8,30 | 6,40 | 2,70 | 25,00 | 0,80 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 27,84 | 29,24 | 97,87 | 0,26 | 16,97 | 1,55 | 135,07 | 132,00 | 220,52 | 530,20 | 150,04 | 697,70 | 469,25 | 6,65 | |

Неделя 2 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | 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 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | ст 70-71 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 0,03 | 0,03 | 6,00 | 0,12 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 4,80 | 84,60 | 0,54 | | |
| Плов из птицы(бедро) | №492 | 200 | 17,40 | 22,80 | 34,20 | 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 | 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 | 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 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 14,10 | 8,30 | 6,40 | 2,70 | 25,00 | 0,80 | | |
| Йогурт с витаминами D3, B6 + лактобактерии порционно | | 100 | 2,50 | 2,50 | 11,50 | 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 | | 610 | 24,22 | 25,90 | 85,86 | 0,17 | 0,17 | 6,85 | 9,71 | 91,00 | 57,21 | 326,25 | 49,59 | 529,75 | 563,10 | 3,38 | | |

Неделя 2 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | 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 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | №520 | 180 | 4,10 | 5,50 | 26,90 | 0,05 | 0,11 | 7,68 | 1,44 | 34,80 | 54,00 | 115,20 | 39,60 | 265,20 | 902,40 | 1,44 | | |
| Курица запеченая | ТТК № 50 | 100 | 25,48 | 25,84 | 0,00 | 0,10 | 0,21 | 2,52 | 10,78 | 98,00 | 22,40 | 231,00 | 25,20 | 98,00 | 271,60 | 2,24 | | |
| Хлеб пшеничный | | 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 | | 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 лимоном, с сахаром | №684,686 | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 16,90 | 9,80 | 7,20 | 3,50 | 36,40 | 0,90 | | |
| Кондитерское изделие (вафля) | | 30 | 1,50 | 9,00 | 18,60 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 7,20 | 27,00 | 5,40 | 183,00 | 39,00 | 0,48 | | |
| Итого за завтрак | | 560 | 34,98 | 40,89 | 84,35 | 0,28 | 0,38 | 10,20 | 13,62 | 132,80 | 114,25 | 438,75 | 92,65 | 826,95 | 1333,90 | 6,32 | | |

Неделя 2 День 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004 | 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 | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | №332,516 | 180 | 6,60 | 4,70 | 40,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,72 | 30,00 | 43,80 | 55,20 | 14,40 | 207,60 | 8,40 | 0,54 | | |
| Гуляш из курицы (филе) | ТТК № 51 | 100 | 26,90 | 3,80 | 2,00 | 0,10 | 0,21 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 15,60 | 0,00 | 91,66 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,40 | 0,20 | 9,80 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 4,00 | 13,00 | 4,80 | 99,80 | 18,60 | 0,22 | | |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,53 | 0,20 | 10,20 | 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 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 14,10 | 8,30 | 6,40 | 2,70 | 25,00 | 0,80 | | |
| Сок абрикосовый, вработываемый промышленностью, на индивидуальной упаковке | № 707 | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 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 | | 720 | 37,21 | 9,34 | 108,26 | 0,20 | 0,38 | 5,40 | 1,32 | 30,00 | 124,50 | 132,10 | 144,66 | 464,10 | 401,00 | 4,74 | | |

