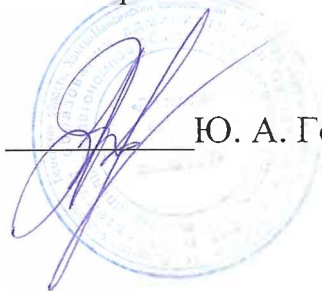


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

"Лянторская СОШ № 7"



Ю. А. Голубова

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 2024г.

( 2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МАОУ "Лянторская СОШ № 7"

**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 2024 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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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
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
Кондитерское изделие (печенье)		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
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>44,06</b>	<b>41,10</b>	<b>205,66</b>	<b>1212,85</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>8,08</b>	<b>53,43</b>	<b>417,95</b>	<b>269,08</b>	<b>571,20</b>	<b>224,86</b>	<b>826,40</b>	<b>1252,80</b>	<b>8,03</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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
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
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		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		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>16,17</b>	<b>17,39</b>	<b>71,09</b>	<b>539,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>28,90</b>	<b>3,68</b>	<b>148,00</b>	<b>198,04</b>	<b>337,60</b>	<b>102,95</b>	<b>692,30</b>	<b>1528,50</b>	<b>5,73</b>

### Неделя 1 День 3 (среда)

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17
Суп-лапша домашняя	№ 148	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,04	0,10	0,20	3,00	40,00	33,30	113,80	31,80	171,00	291,00	0,29
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
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№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
Хлеб пшеничный		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		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 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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>32,02</b>	<b>40,08</b>	<b>147,78</b>	<b>1081,90</b>	<b>0,34</b>	<b>17,07</b>	<b>20,65</b>	<b>142,30</b>	<b>190,33</b>	<b>131,27</b>	<b>604,10</b>	<b>193,14</b>	<b>996,30</b>	<b>966,20</b>	<b>7,83</b>

### Неделя 1 День 4 (четверг)

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб пшеничный		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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>35,91</b>	<b>50,46</b>	<b>129,13</b>	<b>896,85</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>20,99</b>	<b>2,44</b>	<b>165,78</b>	<b>109,12</b>	<b>236,55</b>	<b>263,20</b>	<b>521,90</b>	<b>1036,75</b>	<b>6,36</b>

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75
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		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 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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>833</b>	<b>25,73</b>	<b>54,09</b>	<b>135,41</b>	<b>1019,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>22,13</b>	<b>13,32</b>	<b>278,00</b>	<b>112,96</b>	<b>393,20</b>	<b>83,34</b>	<b>818,85</b>	<b>784,75</b>	<b>4,32</b>

**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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г.	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
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
Бефстроганов	№423	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
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 сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>35,06</b>	<b>42,90</b>	<b>129,70</b>	<b>993,88</b>	<b>0,25</b>	<b>16,96</b>	<b>14,75</b>	<b>7,39</b>	<b>75,00</b>	<b>148,07</b>	<b>522,85</b>	<b>212,78</b>	<b>657,85</b>	<b>1424,90</b>	<b>8,86</b>

**Неделя 2 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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Огурец солёный порционно		100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
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
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		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		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
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 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)		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
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>26,55</b>	<b>25,41</b>	<b>189,11</b>	<b>966,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>18,05</b>	<b>3,77</b>	<b>95,25</b>	<b>178,04</b>	<b>404,60</b>	<b>168,10</b>	<b>677,70</b>	<b>1231,80</b>	<b>7,02</b>

**Неделя 2 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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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
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
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливочным	№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		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>31,56</b>	<b>38,00</b>	<b>112,10</b>	<b>928,58</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>7,83</b>	<b>49,26</b>	<b>382,20</b>	<b>211,23</b>	<b>164,85</b>	<b>107,10</b>	<b>500,55</b>	<b>584,00</b>	<b>5,20</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
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 любительские	№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		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 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
Кондитерское изделие (вафля)		30	1,50	9,00	18,60	162,00	0,05	0,02	0,00	0,90	0,00	7,20	27,00	5,40	183,00	39,00	0,48
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>25,68</b>	<b>35,05</b>	<b>117,15</b>	<b>887,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>27,69</b>	<b>4,70</b>	<b>163,53</b>	<b>185,67</b>	<b>293,45</b>	<b>248,45</b>	<b>980,95</b>	<b>1803,55</b>	<b>5,90</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75
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
Тефтели (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		40	2,80	0,40	19,58	94,00	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	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
Кондитерское изделие (сушки)		25	2,68	0,30	17,80	85,00	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>925</b>	<b>24,93</b>	<b>40,74</b>	<b>154,14</b>	<b>1082,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>25,48</b>	<b>8,13</b>	<b>195,00</b>	<b>113,94</b>	<b>377,40</b>	<b>98,94</b>	<b>948,50</b>	<b>987,90</b>	<b>7,20</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с изюмом	№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
Суп картофельный с крупой	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,10	5,66	0,50	16,00	15,00	36,00	13,25	153,70	185,00	0,85
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
Суфле из печени ( с маслом сливочным)	№ 321 Сб.р. 201	105	15,60	10,30	10,80	199,00	0,00	0,00	10,06	0,00	0,00	44,89	0,00	18,12	0,00	0,00	4,85
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 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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>32,11</b>	<b>34,56</b>	<b>153,96</b>	<b>894,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>25,16</b>	<b>2,99</b>	<b>50,80</b>	<b>149,49</b>	<b>266,00</b>	<b>162,07</b>	<b>736,75</b>	<b>1485,80</b>	<b>9,99</b>

**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	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	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
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Рагу из овощей	№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
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№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
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 сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>25,26</b>	<b>20,40</b>	<b>105,20</b>	<b>705,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>44,03</b>	<b>133,55</b>	<b>297,15</b>	<b>127,50</b>	<b>333,65</b>	<b>160,61</b>	<b>722,05</b>	<b>1302,10</b>	<b>8,15</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		887,33	29,59	36,68	137,54	934,16	0,22	3,07	21,98	35,41	204,92	161,20	375,45	168,80	756,68	1199,09	7,05
------------------------------------	--	--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	------

Технолог:



В. А. Лебедева