

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ " Роспотребнадзора"
по ХМАО-Югра
в г.Сургуте и Сургутском районе



Ж. А. Пасынкова

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ
"Фёдоровская СОШ № 2"



В. Капитонов

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
на 2018 год**

г. Лянтор столовые: МБОУ ЛСОШ
№ 1,3,4,5,6, МАОУ ЛСОШ № 7,
п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4
МБОУ СОШ п. Нижнесортымский.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

на 2018 год

для категории учащихся 7-11 лет.

г. Лянтор : столовые СОШ № 1,3,4,5,6,7

п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Понедельник(1день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4.№302	1/150/10	5,31	8,75	33,60	234,00	0,04	0,24	0,06	47,10	238,00	18,30	0,27
Яйцо отварное	№337	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Какао с молоком	№693	1/200	3,64	3,34	22,81	132,00	0,46	3,54	0,07	110,78	102,30	3,80	0,69
Итого за приём			17,51	17,17	76,82	529,80	0,61	3,78	0,21	237,48	468,20	49,10	3,70
Обед													
Салат из свежих помидор и яблок (с маслом растительным)	№21	1/60	0,43	8,95	3,38	96,60	0,04	8,99	0,04	39,18	84,48	1,44	0,76
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	1/250	5,58	4,12	17,81	132,00	0,28	6,18	0,00	40,00	397,50	90,00	1,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4.№297	1/150	8,50	5,90	36,90	238,00	0,15	0,00	0,01	12,60	122,85	84,15	2,85
Бифштекс рубленый	№ 448	1/80	11,32	9,33	0,02	129,00	0,08	0,00	0,00	11,20	120,00	19,20	2,15
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из кураги	№ 638	1/200	0,98	0,05	23,81	96,00	0,01	0,16	0,20	7,40	34,00	2,60	0,30
Итого за приём			30,27	28,83	102,03	792,40	0,63	15,33	0,25	134,98	809,93	219,59	8,84
Полдник													
Кисломолочный продукт (кефир)	№ 698	1/200	5,60	5,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Булочка Ванильная	№767	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			10,19	9,86	40,03	304,00	0,09	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	1,25
Итого за день			57,97	55,86	218,88	1626,20	1,33	20,51	0,50	624,46	1468,13	296,69	13,79

Вторник(2.день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/60	0,47	0,06	1,47	8,40	0,02	11,76	0,00	13,80	25,20	8,40	0,59
Каша пшеничная рассыпчатая	№297, таб.4	1/150	4,05	6,15	34,50	211,50	0,06	0,00	0,00	38,78	41,26	0,00	0,87
Шницель мясной	№451	1/80	11,59	9,37	10,43	173,60	0,05	0,58	0,00	10,88	161,60	17,60	2,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			19,75	16,10	80,17	547,30	0,20	12,99	0,00	88,06	279,16	48,20	5,71
Обед													
Салат картофельный с зелёным горошком (с маслом р	№ 52	1/60	0,84	3,24	5,94	57,00	0,05	6,00	0,00	11,40	31,20	9,00	0,39
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	1/200/10	1,96	5,11	12,64	106,00	0,13	6,94	0,01	27,50	92,75	34,25	0,67
Рагу из овощей	№224	1/150	2,99	6,36	14,60	128,00	0,09	8,96	0,38	109,31	195,00	27,60	0,89
Сарделька отварная	№ 413	1/80	7,82	14,15	0,58	161,00	0,03	0,00	0,00	17,83	89,83	10,97	1,55
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	11,20	50,56	15,04	1,25
Сок виноградный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	1/200	0,60	0,00	36,40	144,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			20,60	29,72	107,71	783,68	0,46	29,90	0,52	252,44	534,34	142,46	7,07
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	2,60	26,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	7,40	35,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			47,83	53,22	223,86	1568,98	0,77	44,89	0,56	585,50	1012,55	220,31	13,01

Среда(Здень)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Помидор свежий порционно		1/60	0,65	0,12	2,23	8,40	0,06	24,50	0,00	8,40	15,60	12,00	0,88
Капуста тушеная	№214	1/150	3,93	4,78	10,91	102,75	0,08	18,80	0,60	92,25	74,25	38,10	0,64
Зразы рубленные	№456	1/80	10,09	12,17	10,20	191,00	0,07	3,80	0,06	52,20	160,88	25,13	2,43
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			20,62	19,21	63,75	506,95	0,32	47,23	1,56	303,05	376,23	117,43	5,92
Обед													
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г.	1/60	0,85	5,93	5,00	76,20	0,08	5,04	0,00	19,18	7,02	11,45	0,70
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	1/200	1,40	2,37	6,81	54,00	0,03	9,25	0,01	33,44	41,00	28,07	0,63
Плов	№ 443	1/200	23,93	21,62	30,30	414,00	0,19	0,58	0,74	13,52	166,74	28,87	1,69
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кисель из брусники	№640	1/200	0,10	0,04	25,24	100,00	0,01	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	0,08
Итого за приём			29,74	30,44	87,46	745,00	0,38	15,47	0,75	90,74	289,46	92,89	4,84
Полдник													
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью,нат	№ 707	1/200	1,40	0,00	25,60	108,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Корж молочный	№806	1/50	3,20	5,67	32,26	192,00	0,06	0,03	0,00	13,34	31,99	5,35	0,60
Итого за приём			4,60	5,67	57,86	300,00	0,10	8,03	0,13	53,34	67,99	25,35	1,00
Итого за день			54,96	55,32	209,07	1551,95	0,80	70,73	2,44	447,13	733,68	235,67	11,76

Четверг (4 день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Икра морковная	№78	1/60	0,90	2,40	6,60	51,60	0,04	8,94	0,01	1,26	39,18	20,58	1,14
Пюре картофельное	№520	1/150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,06	0,89	0,04	130,40	147,00	26,85	0,90
Шницель рыбный натуральный	№391	1/80	10,92	11,01	4,61	161,00	0,08	1,47	0,07	39,44	153,04	23,13	0,96
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			19,32	18,54	70,80	530,40	0,31	12,52	0,11	210,10	407,52	101,96	4,88
Обед													
Винегрет овощной с огурцом солёным (с маслом раст)	№71	1/60	0,78	5,98	4,53	76,20	0,02	8,65	0,06	8,38	40,20	82,80	0,49
Суп из овощей со сметаной	№135	1/250/10	2,17	5,62	10,60	103,00	0,15	2,00	0,07	41,25	77,00	27,00	0,17
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/150	5,47	3,98	33,36	194,00	0,05	0,00	0,10	36,50	58,70	12,00	0,54
Гуляш с мясом говядины	№437	1/80/25	14,44	15,32	1,70	203,00	0,07	0,49	0,07	19,00	172,00	18,00	2,71
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из яблок и лимона	№ 631	1/200	0,27	0,15	22,06	90,00	0,01	1,94	0,00	11,08	6,56	5,08	0,44
Итого за приём			26,59	31,53	92,36	767,00	0,37	13,08	0,30	140,81	405,56	167,08	6,09
Полдник													
Кисель из апельсинов или мандаринов	№644	1/200	0,38	0,09	30,90	123,00	0,01	3,78	0,00	0,00	23,60	2,30	0,05
Ватрушка с творогом	№741	1/75	8,55	4,96	24,12	177,00	0,04	1,30	0,00	111,00	88,22	11,44	1,04
Итого за приём			8,93	5,05	55,02	300,00	0,05	5,08	0,00	111,00	111,82	13,74	1,09
Итого за день			54,84	55,12	218,18	1597,40	0,73	30,68	0,42	461,91	924,90	282,78	12,06

Пятница(5день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/60	0,47	0,06	1,47	8,40	0,02	11,76	0,00	13,80	25,20	8,40	0,59
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	1/150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,03	4,35	0,00	2,42	137,10	29,25	0,72
Котлета мясная	№451	1/80	11,59	9,37	10,43	173,60	0,05	0,58	0,00	10,88	161,60	17,60	2,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с молоком	сб.рец.1994г№636	1/200	2,32	2,28	15,25	88,00	0,07	0,72	0,06	149,98	172,00	33,30	0,14
Итого за приём			21,44	17,49	83,54	581,80	0,24	17,41	0,06	201,68	547,00	110,75	5,57
Обед													
Салат "Полоцкий" (с маслом растительными)	№24	1/60	0,93	5,95	3,13	69,60	0,49	13,52	0,02	12,78	17,88	6,24	0,69
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	1/250/10	1,72	3,54	12,00	90,00	0,00	3,11	0,23	41,75	58,25	17,50	0,42
Курица тушёная в соусе с овощами	№488	1/80/200	18,20	16,52	27,16	333,20	0,28	11,20	0,00	75,60	296,80	70,00	1,52
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,натур	№ 707	1/200	1,00	0,00	27,40	110,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			25,31	26,49	89,80	703,60	0,88	35,83	0,38	194,73	460,03	135,94	4,77
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (вафли)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	9,55	45,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			54,23	53,53	219,32	1523,40	1,23	55,24	0,48	641,41	1206,08	276,34	10,57

Суббота(бдень)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Помидор свежий порционно		1/60	0,65	0,12	2,23	8,40	0,06	24,50	0,00	8,40	15,60	12,00	0,88
Макаронные изделия отварные с сыром	№333	1/200	11,79	18,44	37,24	367,00	0,06	0,18	0,14	139,46	189,40	23,20	1,52
Яйцо отварное	№337	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			21,16	23,68	73,52	592,20	0,23	25,33	0,22	227,46	332,90	62,20	5,27
Обед													
Салат витаминный I вариант (с маслом растительным)	№ 39	1/60	0,53	5,95	5,92	78,60	0,05	8,62	0,23	0,60	0,60	0,02	0,50
Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	№134	1/250/10	2,04	5,24	9,75	95,00	0,06	7,67	0,06	42,00	85,00	16,00	0,59
Картофель отварной	№203	1/150	3,01	4,22	24,27	150,00	0,15	19,80	0,00	18,00	81,00	33,00	0,92
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001г)	1/80/25	19,64	12,30	4,87	208,00	0,06	2,11	0,13	25,65	107,92	28,54	0,88
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	1/200	0,98	0,05	27,45	110,00	0,01	0,16	0,00	6,27	3,83	3,13	0,30
Итого за приём			29,66	28,24	92,37	742,40	0,40	38,36	0,42	117,12	329,45	102,89	4,93
Полдник													
Сок черносмородиновый, вырабатываемый промышленностью	№ 707	1/200	1,00	0,00	15,80	80,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			2,88	4,75	51,88	195,00	0,07	8,00	0,13	45,00	53,25	23,25	0,43
Итого за день			53,70	56,67	217,77	1529,60	0,70	71,69	0,77	389,58	715,60	188,34	10,63

Понедельник(7день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочны	табл.№4.№302	1/150/10	6,09	9,50	34,90	249,00	0,10	0,23	0,47	149,30	224,00	97,40	0,64
Сыр (порциями)	№97	1/15	3,95	3,95	0,00	52,50	0,01	0,34	0,03	147,00	7,20	1,40	0,34
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			15,99	15,59	75,31	506,30	0,22	0,70	1,40	446,50	356,70	141,00	2,95
Обед													
Редька с маслом	№ 31	1/60	1,03	4,22	3,83	57,00	0,00	15,08	0,00	19,20	16,20	12,00	0,70
Уха с крупой	№181	1/250/25	7,18	4,67	15,04	96,00	0,00	6,33	0,00	107,60	42,40	19,08	0,59
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/150	5,47	3,98	33,36	194,00	0,05	0,00	0,10	36,50	58,70	12,00	0,54
Биточек мясной	№451	1/80	11,59	9,37	10,43	173,60	0,05	0,58	0,00	10,88	161,60	17,60	2,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью,натурал	№ 707	1/200	1,88	0,18	5,28	34,00	0,04	4,00	0,13	6,16	36,00	10,44	0,61
Итого за приём			30,61	22,90	88,05	655,40	0,21	25,99	0,23	204,94	366,00	93,32	6,56
Полдник													
Кисель из кураги	№643	1/200	0,99	0,05	37,48	150,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	2,30	0,31
Булочка Домашняя	№769	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			5,58	4,51	69,31	337,00	0,04	0,16	0,00	0,00	23,60	2,30	1,36
Итого за день			52,18	43,00	232,67	1498,70	0,46	26,85	1,63	651,44	746,30	236,62	10,87

Вторник(8день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец солёный порционно		1/60	0,47	0,06	1,00	7,00	0,01	2,94	0,00	13,80	14,40	8,40	0,35
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	1/150	4,40	5,71	30,33	193,00	0,15	0,00	0,01	12,57	22,85	7,50	0,56
Гуляш с мясом говядины	№437	1/80/25	14,44	15,32	1,70	203,00	0,07	0,49	0,07	19,00	172,00	18,00	2,71
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			22,95	21,61	66,80	556,80	0,30	4,08	0,08	69,97	260,35	56,10	5,49
Обед													
Салат витаминный 2 вариант (с маслом растительным)	№40	1/60	0,84	8,90	6,35	109,20	0,25	11,32	0,23	0,60	0,60	0,02	0,50
Суп из овощей со сметаной	№135	1/250/10	2,17	5,62	10,60	103,00	0,15	2,00	0,01	41,25	77,00	27,00	0,17
Пюре картофельное	№520	1/150	3,80	4,60	25,63	162,00	0,06	0,89	0,04	130,40	147,00	26,85	0,90
Котлета рыбная	№№388	1/100	11,30	2,70	8,90	106,00	0,07	0,38	0,06	25,90	123,90	22,60	0,81
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	11,20	50,56	15,04	1,25
Напиток из шиповника	№705	1/200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	9,70	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01
Итого за приём			24,90	22,68	112,63	761,88	0,67	24,29	0,34	244,55	472,06	119,71	6,56
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (вафли)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	9,55	45,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			55,33	53,84	225,41	1556,68	1,07	30,37	0,46	559,52	931,46	205,46	12,27

Среда(9день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/60	0,47	0,06	1,47	8,40	0,02	11,76	0,00	13,80	25,20	8,40	0,59
Капуста тушеная	№214	1/150	3,93	4,78	10,91	102,75	0,08	18,80	0,60	92,25	74,25	38,10	0,64
Сосиска отварная	№ 413	1/80	7,82	14,15	0,58	161,00	0,03	0,00	0,00	17,83	89,83	10,97	1,55
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Какао с молоком	№693	1/200	3,64	3,34	22,81	132,00	0,46	3,54	0,07	110,78	102,30	3,80	0,69
Итого за приём			19,32	22,81	55,88	504,95	0,66	34,10	0,67	259,26	342,68	83,47	5,21
Обед													
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	1/60	0,78	5,98	4,53	76,20	0,02	8,65	0,06	8,38	40,20	82,80	0,49
Суп картофельный с фасолью	№139	1/200	4,46	3,30	14,24	106,00	0,22	2,20	0,00	32,00	318,00	72,00	1,04
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	1/150	3,60	5,30	36,28	211,00	0,03	4,35	0,00	2,42	137,10	29,25	0,72
Тефтели (1 вариант)	№461	1/80/25	10,84	14,10	11,57	217,00	0,10	2,90	0,00	13,66	285,60	21,85	1,89
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью, нат	№ 707	1/200	1,40	0,00	25,60	108,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			24,55	29,15	112,33	819,00	0,48	26,10	0,19	121,06	868,00	248,10	6,28
Полдник													
Кисель из клюквы	№640	1/200	0,10	0,04	25,24	100,00	0,01	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	0,08
Булочка Ванильная	№767	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			4,69	4,50	57,07	287,00	0,04	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	1,13
Итого за день			48,56	56,46	225,28	1610,95	1,17	60,80	0,86	380,32	1234,28	333,87	12,62

Четверг (10 день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из свеклы с черносливом	№51	1/60	0,84	3,48	5,70	57,00	0,01	1,03	0,02	25,33	134,20	54,36	0,76
Картофель отварной с маслом сливочным	№203	1/150/5	3,01	7,85	36,47	183,00	0,15	19,80	0,00	18,00	81,00	33,00	0,92
Рыба, тушёная с овощами	№374	1/80/50	15,07	5,47	3,94	125,00	0,06	1,14	1,28	25,65	107,92	28,54	0,74
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			22,62	17,33	80,07	520,80	0,35	23,19	1,30	107,98	391,42	147,30	4,30
Обед													
Салат "Полоньский" с зеленым горошком	№24	1/60	1,68	8,60	4,30	76,20	0,03	3,91	0,12	0,06	34,92	1,89	0,62
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	1/200	2,17	2,07	15,09	89,00	0,19	7,16	0,01	0,86	0,40	0,10	0,69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	1/150	8,50	5,90	36,90	238,00	0,15	0,00	0,01	12,60	122,85	84,15	2,85
Голубцы с мясом и рисом	№485	1/80	7,58	5,20	5,24	99,00	0,03	3,02	0,00	17,83	89,83	10,97	1,40
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	11,20	50,56	15,04	1,25
Компот из яблок	№ 631	1/200	0,27	0,15	22,06	90,00	0,01	1,94	0,00	11,08	6,56	5,08	0,44
Итого за приём			26,59	22,78	121,14	779,88	0,53	16,03	0,14	88,83	344,12	142,83	9,17
Полдник													
Кисломолочный продукт (кефир)	№ 698	1/200	5,60	5,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Кондитерское изделие (печенье)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	10,15	44,28	232,00	0,09	1,40	0,04	257,00	207,25	31,25	0,23
Итого за день			56,69	50,26	245,49	1532,68	0,96	40,62	1,48	453,81	942,79	321,38	13,70

Пятница(Пдень)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	табл.№4, №302	1/150/10	6,37	10,45	33,20	252,00	0,04	0,23	0,06	47,10	238,00	18,30	0,82
Яйцо отварное	№337	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с молоком	сб.рец.1994г.№630	1/200	2,32	2,28	15,25	88,00	0,07	0,72	0,06	149,98	172,00	33,30	0,14
Итого за приём			17,25	17,81	68,86	503,80	0,22	0,95	0,20	276,68	537,90	78,60	3,70
Обед													
Помидор свежий порционно		1/60	0,65	0,12	2,23	8,40	0,06	24,50	0,00	8,40	15,60	12,00	0,88
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	1/200/10	1,96	5,11	12,64	106,00	0,13	6,94	0,01	27,50	92,75	34,25	0,67
Овощи припущенные	№524	1/150	2,59	2,00	12,85	80,00	0,12	3,00	0,00	6,96	122,40	40,20	0,79
Фрикаделька из говядины	№471	1/80	11,56	10,99	5,46	167,00	0,06	1,66	0,00	13,66	152,16	21,85	2,44
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из груш	№631	1/200	0,12	0,09	24,84	96,00	0,01	0,32	0,00	6,27	3,83	3,13	0,36
Итого за приём			20,35	18,79	78,13	558,20	0,45	36,42	0,01	87,39	437,84	133,63	6,88
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Корж молочный	№806	1/50	3,20	5,67	32,26	192,00	0,06	0,03	0,00	13,34	31,99	5,35	0,60
Итого за приём			8,80	10,47	42,16	315,00	0,14	2,03	0,04	253,34	213,79	31,75	0,80
Итого за день			46,40	47,07	189,15	1377,00	0,81	39,40	0,25	617,41	1189,53	243,98	11,38

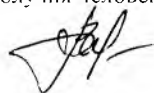
Суббота(12 день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом	№37	1/60	1,86	7,56	1,92	40,20	0,04	9,78	0,66	25,38	31,08	13,56	0,60
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/150	5,47	3,98	33,36	194,00	0,05	0,00	0,10	36,50	58,70	12,00	0,54
Котлета рубленая из филе птицы	№499	1/80	17,92	4,17	10,45	152,00	0,07	0,32	0,07	19,00	172,00	18,00	1,87
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			28,89	16,23	79,50	540,00	0,23	10,75	0,83	105,48	312,88	65,76	4,88
Обед													
Салат витаминный 1 вариант (с маслом растительным)	№ 39	1/60	0,53	5,95	5,92	78,60	0,05	8,62	0,23	0,60	0,60	0,02	0,50
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	1/250/10	1,72	3,54	12,00	90,00	0,00	3,11	0,23	41,75	58,25	17,50	0,42
Запеканка картофельная с мясом(маслом сливочным)	№487	1/150/5	12,29	16,75	29,00	319,00	0,10	6,08	0,56	12,60	122,85	330,00	1,74
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,нату	№ 707	1/200	1,00	0,00	27,40	110,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			19,66	26,84	97,77	715,80	0,28	25,81	1,15	123,05	284,60	394,42	5,19
Полдник													
Кисломолочный продукт (ряженка)	№ 698	1/200	6,00	7,00	8,20	169,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,88	11,75	44,28	284,00	0,09	1,40	0,04	257,00	207,25	31,25	0,23
Итого за день			56,43	54,82	221,55	1539,80	0,59	37,96	2,02	485,53	804,73	491,43	10,30

Показатели	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		всего	всего									
Факт		53,26	52,93	220,55	1542,78	0,88	44,15	0,99	524,84	992,50	277,74	11,91
Норма 60-70%		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	0,72-0,84	36-42	0,42-0,49	660-770	990-1155	150-175	7,2-8,4

Основание: Сан Пин 2.4.5.2409-08, метод рекомендации № 01100/8604-07-34, 0100/8605-07-34 от 24.08.2007. Утвержденные Руководителем ФСН в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

Технолог:



В. А. Лебедева

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ " Роспотребнадзора"
по ХМАО-Югра
в г. Сургуте и Сургутском районе



Ж. А. Пасынкова

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ
"Фёдоровская СОШ № 2"



С. В. Капитонов

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
на 2018 год**

г. Лянтор столовые: МБОУ ЛСОШ
№ 1,3,4,5,6, МАОУ ЛСОШ № 7,
п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4
МБОУ СОШ п. Нижнесортымский.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

на 2018 год

для категории учащихся 12-18 лет.

г. Лянтор : столовые СОШ № 1,3,4,5,6,7

п. Фёдоровский: столовые СОШ № 1,2,5; НОШ №4

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

Понедельник(День)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая манная с маслом сливочным	табл.№4.№302	1/200/10	7,06	9,54	44,46	292,00	0,05	0,24	0,08	62,80	317,33	24,40	0,27
Яйцо отварное	№337	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Какао с молоком	№693	1/200	3,64	3,34	22,81	132,00	0,46	3,54	0,07	110,78	102,30	3,80	0,69
Итого за приём			19,26	17,96	87,68	587,80	0,62	3,78	0,23	253,18	547,53	55,20	3,70
Обед													
Салат из свежих помидор и яблок (с маслом растит.)	№21	1/100	0,72	14,92	5,64	161,00	0,06	14,98	0,07	65,30	140,80	2,40	1,26
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	1/250	5,58	4,12	17,81	132,00	0,28	6,18	0,00	40,00	397,50	90,00	1,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4.№297	1/180	10,18	7,06	44,33	286,00	0,18	0,00	0,01	15,12	147,42	100,98	2,18
Бифштекс рубленый	№ 448	1/100	14,15	11,66	0,03	161,25	0,10	0,00	0,00	14,00	150,00	24,00	2,69
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из кураги	№ 638	1/200	0,98	0,05	23,81	96,00	0,01	0,16	0,20	7,40	34,00	2,60	0,30
Итого за приём			35,07	38,30	111,73	937,05	0,70	21,32	0,28	166,42	920,82	242,18	9,21
Полдник													
Кисломолочный продукт (кефир)	№ 698	1/200	5,60	5,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Булочка Ванильная	№767	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			10,19	9,86	40,03	304,00	0,09	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	1,25
Итого за день			64,52	66,12	239,44	1828,85	1,41	26,50	0,55	671,60	1658,35	325,38	14,16

Вторник(2.день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/100	0,78	0,10	2,45	14,00	0,03	19,60	0,00	23,00	42,00	14,00	0,98
Каша пшеничная рассыпчатая	№297, таб.4	1/180	4,86	7,38	41,40	253,80	0,07	0,00	0,00	46,54	49,51	0,00	1,04
Шницель мясной	№451	1/100	14,49	11,71	13,04	217,00	0,06	0,73	0,00	13,60	202,00	22,00	2,98
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			23,77	19,71	90,66	638,60	0,23	20,98	0,00	107,74	344,61	58,20	6,87
Обед													
Салат картофельный с зелёным горошком (с маслом)	№ 52	1/100	1,40	5,40	9,90	95,00	0,08	10,00	0,00	19,00	52,00	15,00	0,65
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	1/250/10	2,39	6,06	15,72	129,00	0,16	6,94	1,25	27,50	115,90	34,25	0,67
Рагу из овощей	№224	1/180	3,59	7,63	17,52	153,60	0,11	10,75	0,46	131,17	234,00	33,12	1,07
Сарделька отварная	№ 413	1/100	9,78	17,69	0,73	201,25	0,04	0,00	0,00	22,29	112,29	13,71	1,94
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
Сок виноградный,вырабатываемый промышленно	№ 707	1/200	0,60	0,00	36,40	144,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			24,68	37,74	120,49	924,45	0,57	35,69	1,84	289,16	652,39	160,48	8,21
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	2,60	26,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	7,40	35,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			55,93	64,85	247,13	1801,05	0,91	58,67	1,88	641,90	1196,05	248,33	15,31

Среда(Здень)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Помидор свежий порционно		1/100	1,08	0,20	3,72	14,00	0,10	10,83	0,00	14,00	26,00	20,00	1,47
Капуста тушеная	№214	1/180	4,72	5,74	13,09	123,30	0,10	22,56	0,72	110,70	89,10	45,72	0,77
Зразы рубленные	№456	1/100	12,61	15,21	12,75	243,00	0,09	4,75	0,08	65,25	201,10	31,41	3,04
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			25,02	23,41	73,31	602,50	0,42	38,27	1,70	343,65	457,50	144,03	7,64
Обед													
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г.	1/100	1,42	9,88	8,33	127,00	0,13	8,40	0,00	31,97	11,70	13,08	1,17
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	1/250	2,03	5,13	8,65	90,00	0,04	9,32	0,01	41,80	51,25	21,05	0,62
Плов	№ 443	1/250	29,91	27,03	37,88	517,50	0,24	0,73	0,92	16,90	208,43	36,09	2,11
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кисель из брусники	№640	1/200	0,10	0,04	25,24	100,00	0,01	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	0,08
Итого за приём			36,92	42,56	100,21	935,30	0,49	19,05	0,93	115,27	346,08	94,72	5,72
Полдник													
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	1/200	1,40	0,00	25,60	108,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Корж молочный	№806	1/50	3,20	5,67	32,26	192,00	0,06	0,03	0,00	13,34	31,99	5,35	0,60
Итого за приём			4,60	5,67	57,86	300,00	0,10	8,03	0,13	53,34	67,99	25,35	1,00
Итого за день			66,55	71,64	231,38	1837,80	1,01	65,35	2,76	512,26	871,57	264,10	14,36

Четверг(4день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Икра морковная	№78	1/100	1,50	4,00	11,00	86,00	0,07	14,90	0,01	2,10	65,30	34,30	1,90
Пюре картофельное	№520	1/180	4,07	5,45	26,86	176,00	0,08	7,74	0,04	156,42	176,40	32,22	0,79
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочн	№391	1/100/5	15,19	13,05	9,77	218,00	0,08	1,47	0,07	39,44	153,04	23,13	0,96
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			24,46	23,04	81,59	635,80	0,35	25,33	0,12	236,96	463,04	121,05	5,53
Обед													
Винегрет овощной с огурцом солёным (с маслом)	№71	1/100	1,23	9,96	7,10	124,00	0,03	9,21	0,10	13,97	67,00	138,00	0,83
Суп из овощей со сметаной	№135	1/250/10	2,17	5,62	10,60	103,00	0,15	2,00	0,07	41,25	77,00	27,00	0,17
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/180	6,56	4,74	40,03	233,00	0,06	0,00	0,12	43,80	70,44	14,40	0,54
Гуляш с мясом говядины	№437	1/100/25	18,05	19,15	2,13	253,75	0,08	0,61	0,11	23,75	215,00	22,50	3,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из яблук и лимона	№ 631	1/200	0,27	0,15	22,06	90,00	0,01	1,94	0,00	11,08	6,56	5,08	0,44
Итого за приём			31,74	40,10	102,03	904,6	0,40	13,76	0,40	158,45	487,10	229,18	7,10
Полдник													
Кисель из апельсинов или мандаринов	№644	1/200	0,38	0,09	30,90	123,00	0,01	3,78	0,00	0,00	23,60	2,30	0,05
Ватрушка с творогом	№741	1/75	8,55	4,96	24,12	177,00	0,04	1,30	0,00	111,00	88,22	11,44	1,04
Итого за приём			8,93	5,05	55,02	300,00	0,05	5,08	0,00	111,00	111,82	13,74	1,09
Итого за день			65,13	68,19	238,64	1840,35	0,81	44,17	0,52	506,41	1061,96	363,97	13,72

Пятница(5день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/100	0,78	0,10	2,45	14,00	0,03	19,60	0,00	23,00	42,00	14,00	0,98
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	1/200	4,78	7,07	48,14	280,00	0,04	4,35	0,00	3,24	182,80	39,00	0,72
Котлета мясная	№451	1/100	14,49	11,71	13,04	217,00	0,06	0,73	0,00	13,60	202,00	22,00	2,98
Хлеб пшеничный		1/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной		1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
Чай с молоком	сб.рец.1994г№630	1/200	2,32	2,28	15,25	88,00	0,07	0,72	0,06	149,98	172,00	33,30	0,14
Итого за приём			25,01	21,64	92,24	668,60	0,28	25,40	0,06	203,82	662,00	127,10	6,38
Обед													
Салат "Половинский" (с маслом растительными)	№24	1/100	1,55	9,92	5,21	116,00	0,82	22,54	0,03	21,30	29,80	10,40	0,69
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	1/250/10	1,72	3,54	12,00	90,00	0,00	3,11	0,23	41,75	58,25	17,50	0,42
Курица тушёная в соусе с овощами	№488	1/100/200	19,50	17,70	29,10	357,00	0,30	12,00	0,00	81,00	318,00	75,00	1,63
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью.	№ 707	1/200	1,00	0,00	27,40	110,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			27,23	31,64	93,82	773,80	1,23	45,65	0,39	208,65	493,15	145,10	4,88
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (вафли)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	9,55	45,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			59,72	62,83	232,04	1680,40	1,62	73,05	0,49	657,47	1354,20	301,85	11,48

Суббота(бдень)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Помидор свежий порционно		1/100	1,08	0,20	3,72	14,00	0,10	10,83	0,00	14,00	26,00	20,00	1,47
Макаронные изделия отварные с сыром	№333	1/200	11,79	18,44	37,24	367,00	0,06	0,18	0,14	139,46	189,40	23,20	1,52
Яйцо отварное	№337	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			21,59	23,76	75,01	597,80	0,27	11,66	0,22	233,06	343,30	70,20	5,86
Обед													
Салат витаминный I вариант (с маслом раститель)	№ 39	1/100	0,88	9,92	9,86	131,00	0,08	14,36	0,38	1,00	1,00	0,03	0,84
Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	№134	1/250/10	2,04	5,24	9,75	95,00	0,06	7,67	0,06	42,00	85,00	16,00	0,59
Картофель отварной	№203	1/180	3,61	5,06	29,12	180,00	0,18	23,76	0,00	21,60	97,20	39,60	1,10
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001г)	1/100/25	24,55	15,37	6,09	260,00	0,08	2,64	0,16	32,06	134,90	35,68	1,10
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из смеси сухофруктов	№639	1/200	0,98	0,05	27,45	110,00	0,01	0,16	0,00	6,27	3,83	3,13	0,30
Итого за приём			35,52	36,12	102,37	876,80	0,48	48,59	0,61	127,53	373,03	116,64	5,67
Полдник													
Сок черносмородиновый, вырабатываемый промышленн	№ 707	1/200	1,00	0,00	15,80	80,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			2,88	4,75	51,88	195,00	0,07	8,00	0,13	45,00	53,25	23,25	0,43
Итого за день			59,99	64,63	229,26	1669,60	0,81	68,25	0,96	405,59	769,58	210,09	11,96

Понедельник(7день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	табл№4,№302	1/200/10	8,10	10,54	46,50	313,00	0,13	0,24	0,63	199,07	298,70	129,87	0,64
Сыр (порциями)	№97	1/15	3,95	3,95	0,00	52,50	0,01	0,34	0,03	147,00	7,20	1,40	0,34
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Кофейный напиток	№692	1/200	2,49	1,66	20,30	104,00	0,04	0,13	0,90	125,60	74,40	20,00	0,23
Итого за приём			18,00	16,63	86,91	570,30	0,25	0,71	1,56	496,27	431,40	173,47	2,95
Обед													
Редька с маслом	№ 31	1/100	1,72	7,04	6,38	95,00	0,00	25,14	0,00	27,00	27,00	20,00	1,13
Уха с крупой	№181	1/250/25	7,18	4,67	15,04	96,00	0,00	6,33	0,00	107,60	42,40	19,08	0,59
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/180	6,56	4,74	40,03	233,00	0,00	0,00	0,12	43,80	70,44	14,40	0,54
Биточек мясной	№451	1/100	14,49	11,71	13,04	217,00	0,06	0,73	0,00	13,60	202,00	22,00	2,98
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью,нагр	№ 707	1/200	1,88	0,18	5,28	34,00	0,04	4,00	0,13	6,16	36,00	10,44	0,61
Итого за приём			35,29	28,82	99,89	775,80	0,17	36,20	0,25	222,76	428,94	108,12	7,59
Полдник													
Кисель из кураги	№643	1/200	0,99	0,05	37,48	150,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	2,30	0,31
Булочка Домашняя	№769	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			5,58	4,51	69,31	337,00	0,04	0,16	0,00	0,00	23,60	2,30	1,36
Итого за день			58,87	49,95	256,10	1683,10	0,45	37,07	1,81	719,03	883,94	283,89	11,90

Вторник(8день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец солёный порционно		1/100	0,80	0,10	1,67	12,00	0,02	4,90	0,00	23,00	24,00	14,00	0,59
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4,№297	1/180	5,87	7,61	40,43	258,00	0,18	0,00	0,01	16,76	27,42	10,00	0,56
Гуляш с мясом говядины	№437	1/100/25	18,05	19,15	2,13	253,75	0,08	0,61	0,11	23,75	215,00	22,50	3,38
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			28,36	27,38	78,00	677,55	0,35	6,16	0,12	88,11	317,52	68,70	6,40
Обед													
Салат витаминный 2 вариант (с маслом раститель)	№40	1/100	1,74	14,84	10,59	182,00	0,41	18,87	0,38	1,00	1,00	0,03	0,83
Суп из овощей со сметаной	№135	1/250/10	2,17	5,62	10,60	103,00	0,15	2,00	0,01	41,25	77,00	27,00	0,17
Пюре картофельное	№520	1/180	4,07	5,45	26,86	176,00	0,30	7,74	0,04	156,42	176,40	32,22	0,79
Котлета рыбная	№№388	1/100	11,30	2,70	8,90	106,00	0,07	0,38	0,06	25,90	123,90	22,60	0,81
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	11,20	50,56	15,04	1,25
Напиток из шиповника	№705	1/200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	9,70	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01
Итого за приём			26,07	29,48	118,11	848,68	1,06	38,69	0,49	270,97	501,86	125,09	6,78
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Кондитерское изделие (вафли)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	9,55	45,98	238,00	0,11	2,00	0,04	245,00	199,05	29,65	0,23
Итого за день			61,91	66,40	242,08	1764,23	1,52	46,85	0,65	604,08	1018,43	223,44	13,40

Среда(9день)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Огурец свежий порционно		1/100	0,78	0,10	2,45	14,00	0,03	19,60	0,00	23,00	42,00	14,00	0,98
Капуста тушеная	№214	1/180	4,72	5,74	13,09	123,30	0,10	22,56	0,72	110,70	89,10	45,72	0,77
Сосиска отварная	№ 413	1/100	9,78	17,69	0,73	201,25	0,04	0,00	0,00	22,29	112,29	13,71	1,94
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Какао с молоком	№693	1/200	3,64	3,34	22,81	132,00	0,46	3,54	0,07	110,78	102,30	3,80	0,69
Итого за приём			22,38	27,35	59,19	571,35	0,70	45,70	0,79	291,37	396,79	99,43	6,12
Обед													
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	1/100	1,23	9,96	7,10	124,00	1,10	9,21	0,10	13,97	67,00	138,00	0,83
Суп картофельный с фасолью	№139	1/250	5,58	4,12	17,81	132,50	0,27	6,18	0,00	40,00	397,50	90,00	1,04
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	1/200	4,78	7,07	48,14	280,00	0,02	4,35	0,00	3,24	182,80	39,00	0,72
Тефтели (1 вариант)	№461	1/100/25	12,55	16,62	14,14	257,00	0,12	2,86	0,00	17,07	357,00	27,31	1,84
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Сок апельсиновый,вырабатываемый промышленностью	№ 707	1/200	1,40	0,00	25,60	108,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			29,01	38,25	132,90	1002,30	1,62	30,60	0,23	138,88	1091,4	336,51	6,57
Полдник													
Кисель из клюквы	№640	1/200	0,10	0,04	25,24	100,00	0,01	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	0,08
Булочка Ванильная	№767	1/60	4,59	4,46	31,83	187,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05
Итого за приём			4,69	4,50	57,07	287,00	0,04	0,60	0,00	0,00	23,60	2,30	1,13
Итого за день			56,08	70,10	249,16	1860,65	2,36	76,90	1,02	430,25	1511,79	438,24	13,82

Четверг(10день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из свеклы с черносливом	№51	1/100	1,36	5,83	9,49	95,00	0,02	1,71	0,03	42,20	223,67	90,60	1,26
Картофель отварной с маслом сливочным	№203	1/180/5	3,61	8,69	29,19	213,00	0,18	23,76	0,00	21,60	97,20	39,60	1,10
Рыба, тушёная с овощами	№374	1/100/50	12,57	5,34	3,96	114,00	0,07	0,97	1,60	32,00	134,90	35,68	0,55
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,97	1,60	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	1/200	0,24	0,05	13,85	55,00	0,06	1,22	0,00	14,40	17,20	9,20	0,14
Итого за приём			21,24	20,39	76,60	577,80	0,39	28,63	3,23	134,80	524,07	197,28	4,79
Обед													
Салат "Полонынский" (с маслом растительными)	№24	1/100	1,55	9,92	5,21	116,00	0,82	22,54	0,03	21,30	29,80	10,40	0,69
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	1/250	2,71	2,58	18,86	111,00	0,24	7,17	0,12	1,08	0,50	0,13	0,69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	1/180	10,18	7,06	44,33	286,00	0,18	0,00	0,01	15,12	147,42	100,98	2,18
Голубцы с мясом и рисом	№485	1/100	9,47	6,50	6,55	123,75	0,04	3,77	0,00	22,29	112,29	13,71	1,75
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Компот из яблок	№ 631	1/200	0,27	0,15	22,06	90,00	0,01	1,94	0,00	11,08	6,56	5,08	0,44
Итого за приём			27,64	26,69	117,12	827,55	1,36	35,42	0,16	95,47	347,67	152,50	7,49
Полдник													
Кисломолочный продукт (кефир)	№ 698	1/200	5,60	5,40	8,20	117,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Кондитерское изделие (печенье)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,48	10,15	44,28	232,00	0,09	1,40	0,04	257,00	207,25	31,25	0,23
Итого за день			56,36	57,23	238,00	1637,35	1,84	65,45	3,43	487,27	1078,99	381,03	12,51

Пятница(1 День)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ.ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Каша молочная вязкая из геркулеса с мёдом сливо	табл.№4.№302	1/200/10	7,03	11,13	37,25	276,00	0,05	0,24	0,08	62,80	317,00	24,40	0,64
Яйцо отварное	№337	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,08	55,00	76,80	4,80	1,00
Сыр (порциями)	№97	1/15	3,95	3,95	0,00	52,50	0,01	0,34	0,03	147,00	7,20	1,40	0,34
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с молоком	сб.рец.1994г.№630	1/200	2,32	2,28	15,25	88,00	0,07	0,72	0,06	149,98	172,00	33,30	0,14
Итого за приём			21,86	22,44	72,91	580,3	0,239	1,3	0,25	439,38	624,1	86,1	3,86
Обед													
Помидор свежий порционно		1/100	1,08	0,20	3,72	14,00	0,10	10,83	0,00	14,00	26,00	20,00	1,47
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	1/250/10	2,39	6,06	15,72	129,00	0,16	6,94	1,25	27,50	115,90	34,25	0,67
Овощи припущенные	№524	1/180	3,39	2,45	17,33	105,00	0,14	7,53	0,00	8,35	146,88	48,24	0,86
Фрикаделька из говядины	№471	1/100	14,49	13,75	7,06	211,00	0,10	1,56	0,00	17,08	190,20	27,31	2,29
Хлеб пшеничный		1/60	4,28	0,48	26,86	132,00	0,06	0,00	0,00	35,20	39,00	25,60	1,92
Хлеб ржаной		1/32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	11,20	50,56	15,04	1,25
Компот из груш	№631	1/200	0,12	0,09	24,84	96,00	0,01	0,32	0,00	6,27	3,83	3,13	0,36
Итого за приём			27,86	23,40	106,22	742,68	0,63	27,18	1,25	119,60	572,37	173,57	8,82
Полдник													
Молоко кипячёное	№697	1/200	5,60	4,80	9,90	123,00	0,08	2,00	0,04	240,00	181,80	26,40	0,20
Корж молочный	№806	1/50	3,20	5,67	32,26	192,00	0,06	0,03	0,00	13,34	31,99	5,35	0,60
Итого за приём			8,80	10,47	42,16	315,00	0,14	2,03	0,04	253,34	213,79	31,75	0,80
Итого за день			58,52	56,31	221,29	1637,98	1,01	30,51	1,54	812,32	1410,26	291,42	13,48

Суббота(12день)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Белки, г г.	Жиры, г г.	Углеводы, г.	ЭЦ,ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак													
Салат из белокочанной капусты с морковью с мас	№37	1/100	3,10	12,60	3,20	67,00	0,07	16,30	1,10	42,30	53,00	22,60	1,00
Макаронные изделия отварные	№332,516	1/180	6,56	4,74	40,03	233,00	0,00	0,00	0,12	43,80	70,44	14,40	0,54
Котлета рубленая из филе птицы	№499	1/100	22,40	5,21	13,06	190,00	0,09	0,40	0,09	23,75	215,00	22,50	2,34
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Чай с сахаром	№ 685	1/200	0,18	0,04	13,66	53,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Итого за приём			35,70	23,07	90,06	643,80	0,23	17,35	1,31	134,45	389,54	81,70	5,75
Обед													
Салат витаминный I вариант (с маслом раститель	№ 39	1/100	0,88	9,92	9,86	131,00	0,38	14,36	1,38	175,80	521,47	109,60	0,84
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	1/250/10	1,72	3,54	12,00	90,00	0,00	3,11	0,23	41,75	58,25	17,50	0,42
Запеканка картофельная с мясом(маслом сливочн	№487	1/200/5	15,46	21,08	31,45	381,00	0,13	7,53	0,75	16,80	163,80	440,00	1,68
Хлеб пшеничный		1/30	2,14	0,24	13,43	66,00	0,03	0,00	0,00	17,60	19,50	12,80	0,96
Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Сок абрикосовый,вырабатываемый промышленностью,	№ 707	1/200	1,00	0,00	27,40	110,00	0,04	8,00	0,13	40,00	36,00	20,00	0,40
Итого за приём			23,18	35,14	104,16	830,20	0,64	33,00	2,49	302,45	846,42	614,00	5,47
Полдник													
Кисломолочный продукт (ряженка)	№ 698	1/200	6,00	7,00	8,20	169,00	0,06	1,40	0,04	252,00	190,00	28,00	0,20
Кондитерское изделие (пряник)		1/25	1,88	4,75	36,08	115,00	0,03	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,03
Итого за приём			7,88	11,75	44,28	284,00	0,09	1,40	0,04	257,00	207,25	31,25	0,23
Итого за день			66,76	69,96	238,50	1758,00	0,96	51,75	3,84	693,90	1443,21	726,95	11,45

Показатели		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			всего	всего									
Факт			60,86	64,02	238,58	1749,95	1,22	53,71	1,62	595,17	1188,19	338,22	13,13
Норма	60-70%		54,0-63,0	55,2-64,4	229,8-268,1	1627,8-1899,1	0,84-1,19	42,0-49,0	0,54-0,63	720,0-840,0	080,0-1260,0	180,0-210,0	10,2-11,9

Основание: Сан Пин 2.4.5.2409-08, метод рекомендации № 01100/8604-07-34, 0100/8605-07-34 от 24.08.2007. Утвержденные Руководителем ФСН в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко

Технолог:



В. А. Лебедева