

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 5"

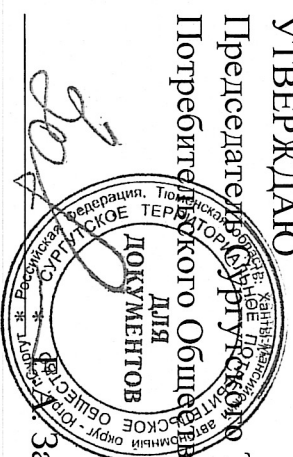


Д.Е. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Территориального

Потребительского Общества



Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.

(2 ВАРИАНТ)

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (УБТОГНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ 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 | | | | | | Минеральные 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,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 | |
| 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 3 (Чреда)

| 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 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 куриный | 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 | | | |
| 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 | | 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) | | 25 | 1,88 | 4,75 | 36,08 | 115,00 | 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 | | 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 стуженным 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 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт (банан) свежий | | 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 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 | Мg | Na | К | 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 | | | |
| 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 | | 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 | | | |
| Напиток апельсиновый | №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 22,90 | 88,00 | 0,01 | 0,06 | 1,79 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 2,60 | 2,20 | 10,00 | 0,05 | | | |
| 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 | | 995 | 32,68 | 30,95 | 122,65 | 856,65 | 0,24 | 0,28 | 27,57 | 2,62 | 161,15 | 143,00 | 238,15 | 150,90 | 482,95 | 1255,65 | 6,70 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пицца "Школьная" | ТТК № 28 | 100 | 7,60 | 7,60 | 4,00 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 2,66 | 0,00 | 29,00 | 225,90 | 0,00 | 18,04 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | | | |
| 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 | | 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 | | 490 | 8,54 | 8,40 | 34,76 | 232,70 | 0,06 | 0,05 | 21,69 | 0,65 | 29,00 | 270,40 | 29,20 | 41,54 | 52,10 | 553,20 | 5,47 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1485 | 41,22 | 39,35 | 157,41 | 1089,35 | 0,30 | 0,33 | 49,26 | 3,27 | 190,15 | 413,40 | 267,35 | 192,44 | 535,05 | 1808,85 | 12,17 | | | |

Неделя 1 День 6 (суббота)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витаминный, мг | | | | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | |
|---|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежлы с чесноком (с маслом растительн | № 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 | | | | | |
| Бекстроганов | №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 | | | | | |
| Сок абрикосовый, в.рабатываемый промышленност | № 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 | | 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 стущённым 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 рецептур 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 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 6 обовыми(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 | | |
| | Гуляш с мясом говяди ны | №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 | | |
| | Молоочный 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 | 358,44 | 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 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭД, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | 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 | | | |
| Шли 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 | | 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) 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 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 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 | | | |
| 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 | | | |
| Имунеле 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 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральный состав, мг | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | |
| Обед | Салат из свежкы 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 |
| | Расоольник ленинградский 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) | 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 |
| 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 | |
| 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 стущенным 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 | 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 |
| | (витамины А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, ниацин, фолиевая кислота, пант-теновая кислота, биотин) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |

