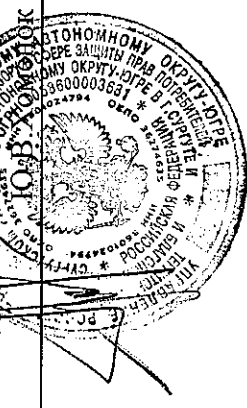


СОГЛАСОВАНО

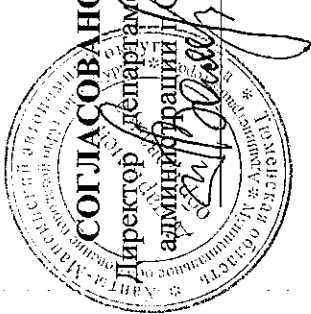
Начальник ГОУ

"Роспотребнадзор" по ХМАО-Югра
в г. Сургуте и Сургутском районе

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования
администрации г. Сургута

И.П.Замяткина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ССМУП "Комбинат
школьного питания"

Т.Г.Связова



Примерное двухнедельное меню для учащихся льготных категорий.

(осенне-зимний период)

Понедельник

Наименование блюда	Выход , г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
Салат "Здоровье" Утв. КС от 14.04	60	0,98	4,93	8,90	95,66	22,82	14,05	24,68	0,72	0	2,96	0,01	1,1
Сосиски отварные № 443	100	13,60	17,10	0,80	217,00	23,76	14,09	130,6	1,69	0	0,54	0,02	0
Рагу овощное № 541	150	2,70	6,50	14,50	128,00	42	31,67	67,59	1,23	51,27	0,37	0,08	9,85
Какао со сгущ.молоком № 693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	121,95	29,45	108,07	1,01	30	0,11	0,04	0,52
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,47	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		25,26	33,12	72,13	711,50	226,13	106,71	394,16	6,08	81,27	4,32	0,94	11,53
Обед													
Салат из св. капусты № 43	60	1,44	2,89	8,88	85,05	40,9	14,82	27,27	0,53	0	2,32	0,02	14,43
Суп картофельный с крутой №138	250	2,31	2,91	16,30	102,11	21,78	25,7	63,73	1	17,7	0,18	0,1	6,6
Биточки" Вятские" ТУ 9214-012-8	80	13,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,68	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1
Макаронны отварные №516	150	5,08	4,75	28,60	180,12	14,37	6,95	37,99	0,72	31,27	0,82	0,04	0
Напиток из шиповника №705	200	0,64	0,00	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	80
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,47	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Фрукты свежие	140	0,56	0,00	14,42	70,97	26,6	16,8	22,4	3,22	0	0,56	0,03	7
Итого за прием		27,92	20,69	125,31	834,54	153,48	103,66	329,25	8,41	63,67	5,21	1,08	111,19
Итого за день		53,18	53,81	197,44	1546,04	379,61	210,37	723,41	14,49	144,94	9,53	2,02	122,72
Вторник													
Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			

	, г	всего	всего	ды, г									
					Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак													
Винегрет овощной №71	60	1,04	10,83	3,89	119,70	17,13	15,14	30,23	0,49	0	4,96	0,07	3,68
Котлета "Домашняя" ТУ9214-012	81	15,40	11,63	9,35	204,62	31,52	22,87	143,83	2,14	87,6	0,7	0,18	0,01
Каша вязкая пшеничная № 510	150	3,90	3,20	23,50	149,00	19,98	21	95,03	1,71	18,59	0,67	0,09	0
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,47	0,04
Итого за прием		24,71	26,27	74,82	655,66	84,67	76,46	332,31	5,81	106,19	6,67	1,13	3,75
Обед													
Салат из свежих огурцов №16	60	1,43	4,77	6,60	78,56	24,44	28,34	46,17	0,8	0	2,46	0,04	5,9
Борщ с капустой и картофелем №110	250	1,90	4,21	12,85	96,22	40,68	24,64	50,56	1,21	29,5	0,24	0,05	8,23
Запеканка картоф. по-норвежски Утв. КС от 2210	210	20,98	18,82	17,71	22,17		207,93	57,14	283,62	2,08		1,37	
Компот из изюма №638	200	0,54	0,00	37,38	144,22	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
Крендель сахарный КС от 04.06.01	50	3,50	6,10	27,70	180,00	7,5	5,21	34,46	0,46	5,7	3,16	0,04	0
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,47	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		32,54	34,47	125,61	646,49	88,75	283,57	251,55	287,57	37,28	6,20	2,29	14,19
Итого за день		57,25	60,74	200,43	1302,15	173,42	360,03	583,86	293,38	143,47	12,87	3,42	17,94
Среда													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
Салат Осень КС от26.03.14	100	1,60	5,10	8,24	90,17	42,13	14,36	31,01	0,58	0	2,3	0,02	25,3
Плов из говядины № 443	150	16,67	15,70	26,96	318,38	23,17	39,36	202,71	2,65	0	2,07	0,06	0,92
Чай с молоком № 630	200	1,61	1,76	17,01	87,04	58,64	6,65	41,85	0,09	15	0,05	0,02	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,47	0,04
Итого за прием		24,07	23,13	75,58	620,91	139,54	77,82	338,79	4,75	15,00	4,76	0,89	26,54
Обед													
Салат из св. помидор №19	60	0,54	2,41	2,66	34,88	8,48	7,87	14,52	0,38	0	1,6	0,02	4,14
Рассольник ленинградский №132	250	2,26	4,42	16,17	115,38	24,39	24,99	68,92	1,01	29,5	0,25	0,09	6,7
Рагу из птицы № 489	175	13,20	10,44	17,95	220,34	30,23	35,66	147,96	1,59	14,08	2,3	0,1	2,65
Напиток из брусники №700	200	0,60	0,17	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5
Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	76,04	28,5	18	24	3,45	0	0,03	0,03	7,5
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04

Итого за прием		21,39	18,46	99,26	664,95	113,33	105,49	322,10	8,01	43,58	4,77	1,04	22,55
Итого за день		45,46	41,59	174,84	1285,86	252,87	183,31	660,89	12,76	58,58	9,53	1,93	49,09
Четверг													
Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
Яблоки печеные № 674	60	0,24	0,18	20,70	82,80	8,89	4,88	5,96	1,22	0	0,12	0,02	1,94
Пудинг творожный "Неженка" КС от	150	15,30	17,10	33,00	345,00	154,22	37,25	235,65	1,94	116,37	0,83	0,12	1,4
Молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	0,04	0,01	0,2
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Чай с лимоном № 686	200	0,25	0,05	14,41	57,38	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,01	0	1,08
Итого за прием		21,42	19,60	102,58	673,98	243,16	67,15	350,01	4,71	124,77	1,34	0,95	4,68
Обед													
Салат из св. помидор и огурцов №20	60	1,05	3,01	4,15	58,22	29,87	15,15	29,4	1	0	1,39	0,01	2,85
Суп из овощей №135	250	2,01	4,30	10,84	90,88	29,61	22,22	54,61	0,82	29,5	0,2	0,09	9
Хлебец пшеночный утв КС от 13.	100	13,30	8,10	6,40	152,00	26,87	19,71	2324,73	4,92	53,43	2,94	0,23	23,7
Макароны с овощами КС от	150	3,25	3,26	19,57	121,81	15,8	10,69	36,76	0,61	14,16	0,54	0,05	0,89
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18		0,8	0	0,4	0,04	4
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		24,40	19,64	96,93	681,11	157,75	103,22	2508,72	9,58	97,09	5,81	1,22	40,50
Итого за день		45,82	39,24	199,51	1355,09	400,91	170,37	2858,73	14,29	221,86	7,15	2,17	45,18
Пятница													
Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
Бутерброд с сыром № 10	60	8,11	7,71	14,80	200,46	226,6	12,95	145,5	0,59	94,5	0,51	0,04	0,018
Биточки Вятские ТУ 9214-012-845	80	13,60	17,10	0,80	217,00	23,76	14,09	130,6	1,69	0	0,54	0,02	0
Капуста тушеная № 534	150	3,59	3,61	12,66	97,48	76,98	27,5	55,49	1,11	21	0,33	0,05	44,25
Какао с молоком № 694	200	3,36	3,47	22,16	129,77	121,90	29,92	109,40	0,97	15,96	0,09	0,03	0,38
Фрукты свежие	120	0,45	0,00	10,70	49,41	16,9	9,4	11,48	2,3	0	0,24	0,03	4,8
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		31,19	32,10	74,16	759,36	471,27	97,41	468,95	6,94	131,46	1,71	0,49	49,47

Обед																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Запеканка творожная с курагой № 364	150	18,06	22,36	36,15	476,94	192,74	50,24	248,78	1,59	136,2	1,98	0,08	0,78
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,17	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Чай с молоком № 630	200	1,61	1,76	17,01	87,04	58,64	6,65	41,85	0,09	15	0,05	0,02	0,26
Итого за прием		24,86	24,99	83,33	723,30	289,26	93,19	383,42	3,71	152,10	2,84	0,92	1,72
Обед													
Салат "Огородничий" КС от 18.05	100	1,48	5,12	8,64	89,43	42,52	20,85	36,02	0,7	0	0,04	0,02	32,55
Суп с фасолью №139	250	1,78	0,30	16,12	51,03	31,96	21,86	49,11	0,88	0	0,17	0,08	6,62
Говядина тушеная № 433	100	10,35	8,42	3,52	215,30	18,69	23,2	161,8	2,42	13,6	0,48	0,04	0,76
Пюре картофельное№520	150	3,11	5,39	19,57	141,38	44,16	29,92	88,36	1,12	38,09	0,2	0,11	5,19
Напиток лимонный №699	200	0,14	0,00	23,94	94,43	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,03	0,01	2,56
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,17	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Итого за прием		18,94	19,44	84,83	656,81	149,37	101,20	355,04	5,56	51,69	0,92	0,58	47,70
Итого за день		43,80	44,43	168,16	1380,11	438,63	194,39	738,46	9,27	203,79	3,76	1,50	49,42
Вторник													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
Бутерброд с сыром № 10	60	8,10	11,70	14,80	200,00	226,6	12,95	145,45	0,59	94,5	1,17	0,04	0,18
Плов из птицы № 492	225	23,20	24,43	41,18	539,55	36,2	51,6	291,8	2,22	49,6	0,74	0,08	0,95
Кофейный напиток№692	200	2,60	2,00	21,86	111,60	58,78	6,65	41,85	0,11	15	0,05	0,02	0,26
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	34	0,48	0,04
Итого за прием		26,48	28,55	88,17	911,23	332,05	85,10	525,84	4,07	159,10	35,96	0,62	1,43
Обед													
Яйцо вареное	28	3,56	3,22	0,20	43,95	15,4	3,36	53,76	0,7	70	0,17	0,02	0
Салат из свеклы с масломТаб.4	60	1,78	5,01	10,24	91,40	49,78	25,25	49	1,67	0	2,32	0,02	4,75
Щи из свежей капусты № 124	250	1,87	4,25	8,70	80,89	48,53	22,05	46,39	0,84	29,5	0,24	0,05	13,8
Биточек по-домашнему КС от 26.	100	13,60	11,40	17,28	205,00	38	28,22	171,38	1,06	28,9	0,16	0,16	0,46
Макароны отварные №516	150	5,08	4,75	28,60	180,12	14,37	6,95	37,99	0,72	31,27	0,82	0,04	0
Сок виноградный	200	0,60	0,00	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		30,71	29,08	123,41	862,48	211,21	107,38	399,00	6,07	159,67	4,11	0,65	23,03
Итого за день		57,19	57,63	211,58	1773,71	543,26	192,48	924,84	10,14	318,77	40,07	1,27	24,46

Среды																		
Наименование блюда	Выход , г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг					
Завтрак																		
Салат из кв. капусты №45	60	0,96	3,06	4,95	51,80	25,28	8,62	18,61	0,35	0	1,38	0,02	15,18					
Фрикадельки в соусе № 469, соус	105	8,90	9,85	10,57	186,65	21,81	21,18	105,36	1,81	15,76	2,14	0,04	0,51					
Каша вязкая пшеничная Таб.4	150	3,68	3,85	23,69	146,39	35,76	18,53	127,4	0,71	12,72	0,6	0,1	0					
Творожник с изюмом КС от	50	7,98	6,27	21,26	192,69	45,33	7,63	65,22	0,41	74,01	0,37	0,03	0,07					
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0					
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	34	0,48	0,04					
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02					
Итого за прием		25,89	23,64	98,55	759,87	144,22	73,41	379,81	4,75	102,49	38,49	0,99	15,82					
Обед																		
Салат "Горошенка" утв.К.С. от 14.	60	1,15	10,84	3,95	117,61	19,07	17,19	34,47	0,56	0	4,99	0,05	3,2					
Суп карт.с макарон. изделиями №140-2	250	2,83	2,88	19,77	118,08	24,02	23,37	61,33	1,03	17,7	0,32	0,1	6,6					
Запеканка с мясом № 478	183	15,17	10,15	28,87	338,74	36,51	50,34	205,87	3,17	34,69	2,43	0,14	2,58					
Масло сливочное	5	0,01	2,18	0,02	19,74	0,32	0	0,5	0,01	10,62	0,03	0	0					
Фрукты свежие	150	0,40	0,30	10,30	45,09	19	12	16	2,3	0	0,4	0,02	5					
Напиток клюквенный №700	200	0,12	0,04	22,64	89,22	3,71	3,26	2,39	0,19	0	0,25	0	1,5					
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	34	0,48	0,04					
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02					
Итого за прием		23,87	26,96	108,92	853,80	118,23	123,61	383,78	8,69	63,01	42,42	1,11	18,94					
Итого за день		49,76	50,60	207,47	1613,67	262,45	197,02	763,59	13,44	165,50	80,91	2,10	34,76					
Четверг																		
Наименование блюда	Выход , г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг					
Завтрак																		
Икра свекольная № 78	60	1,40	4,76	7,39	77,73	26,96	18,43	35,68	1,06	0	2,28	0,02	3,98					
Биштекс домашний ТУ 9214	80	11,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,68	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1					
Каша ячневая вязкая. Таб. 4, сбор	150	3,27	4,23	21,03	137,22	32,62	16,48	113,49	0,64	21	0,54	0,09	0					
Чай с лимоном № 686	200	0,25	0,05	14,41	57,38	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,01	0	1,08					
Фрукты свежие	100	0,75	0,18	6,83	33,83	30,8	9,57	14,79	0,09	0	0,2	0,04	15,2					
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02					
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,17	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0					
Итого за прием		21,56	19,36	79,82	591,91	131,87	81,68	340,24	4,24	35,70	3,74	0,60	23,38					
Обед																		

[illegible]

Салат Овощной КС от 18.05.05г.	60	0,70	3,01	2,14	40,35	18,77	9,36	20,32	0,41	0	1,47	0,02	14,45
Птица отварная №487	80	15,31	9,13	0,26	144,45	24,06	11,92	82,86	0,98	10,08	0,31	0,03	0,28
Рис припущенный №512	150	3,60	4,80	16,75	208,50	15	25,56	76,26	0,6	30,98	0,27	0,03	0
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	12,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0
Творожник с изюмом КС от 09.09.	50	5,10	9,80	10,55	186,00	37,85	6,78	58,04	0,39	51,26	0,39	0,03	0,03
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Итого за прием		27,08	27,35	65,78	761,64	111,72	71,07	300,70	3,85	92,32	2,78	0,91	14,82
Обед													
Салат "Мазайка" Угв.К.С. от 24.12	60	0,84	4,88	4,48	65,72	9,56	10	18,54	0,3	0	2,29	0,02	0,87
Суп картоф.с горохом №139	250	5,82	4,60	18,73	141,05	37,2	33,64	83,84	2,03	29,5	0,26	0,22	5,02
Биточки "Антошка" КС от 18.12.	80	13,80	11,49	11,59	207,25	192,59	24,58	184,94	1,73	47,92	0,61	0,06	0,22
Гратен картофельный КС от 23.03	180	8,48	10,72	16,07	196,52	120,3	29,76	158,8	1,52	89,03	0,46	0,08	1,77
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	134,08	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
Фрукты свежие	130	0,49	0,46	11,59	57,79	18,30	10,18	12,44	2,49	0,00	0,26	0,03	5,20
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0	0,32	0,02
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,34	0,48	0,04
Итого за прием		34,22	33,12	118,43	927,73	433,55	143,61	545,78	10,30	166,45	4,62	1,25	17,14
Итого за день		61,30	60,47	184,21	1689,37	545,27	214,68	846,48	14,15	258,77	7,40	2,16	31,96
Среднедневное значение		52,76	52,53	190,10	1434,57	360,57	215,73	937,64	35,80	177,22	23,18	2,26	57,88

Стоимость питания 209 рублей 60 копеек в день.

Основание: СанПиН 2.4.5.2409-08

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008г.

Начальник производственного отдела:



Н.В. Чернега