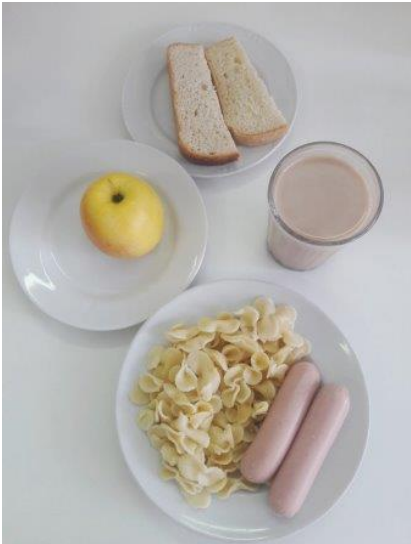



**СУРГУТСКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ

(столовые, в которых возможно приготовление мясных, рыбных блюд из сырья, а овощи только с использованием полуфабрикатов)

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход , г	Белки , г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	Бутерброд горячий с помидорами и сыром	ТТК № 74	60	4,62	2,60	14,32	100,85
Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49
Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55	Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74
Итого за "Завтрак"		655	24,94	24,24	104,82	730,69	Итого за "Завтрак"		585	18,45	18,84	113,58	700,45
Фото блюда							Фото блюда						
													

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК													
Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з	ТТК № 70	100	0,70	5,05	4,35	63,00	Гуляш (овощи б/з)	ТТК № 208-2	100	14,58	14,82	3,99	206,95
Азу (овощи б/з)	ТТК № 201-2	200	16,34	17,93	20,81	308,14	Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
							Турбинка песочная	ТТК № 1518	50	2,94	9,83	30,82	220,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		550	22,03	24,23	59,93	540,93	Итого за "Завтрак"		555	30,83	31,71	116,50	858,16

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	Рыба, тушенная в томате с овощами (овощи б/з)	ТТК № 316-2	100	9,86	5,08	5,74	106,08
Биточек "Лада" (овощи б/з)	ТТК № 302-2	100	12,70	20,74	10,80	280,19	Рис отварной	№ 511 сб 2004	150	3,60	4,78	37,72	208,88
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		612	22,49	38,05	87,15	779,36	Итого за "Завтрак"		600	19,45	11,97	101,80	587,88

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЧЕТВЕРГ													
Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62	Яйцо отварное	ТТК № 55	52	6,60	5,98	0,36	81,62
Каша молочная школьная пшеничная	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	Каша вязкая с тыквой (пшено)	№ 303 сб 2004	200	7,00	2,89	38,74	206,55
Творожник с изюмом	ТТК № 605	110	13,09	16,68	46,26	383,37	Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Соус клубничный	№ 618 сб 2004	25	0,10	0,04	14,75	56,87	Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		647	31,91	34,31	129,62	945,59	Итого за "Завтрак"		550	25,02	29,17	109,06	794,10

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА													
Салат "Мозаика" б/з кубики	ТТК № 23-1	100	1,31	8,54	9,95	120,07	Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-2	200	16,62	7,91	18,94	211,89
Рагу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 411-2	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Груша		100	14,58	14,82	3,99	206,95
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		555	26,09	18,94	83,90	606,80	Итого за "Завтрак"		562	36,89	23,99	63,60	614,47

Фото блюда

Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СУББОТА													
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	Биточек "Студенческий" (овощи б/з)	ТТК № 242-2	100	18,64	21,83	5,66	292,86
Биточек "Антошка" (овощи б/з)	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83	Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30	Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66							
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		595	27,85	30,54	80,58	707,49	Итого за "Завтрак"		500	12,67	8,31	84,57	459,08

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	17,59	15,79	40,83	379,80	Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30
							Сырная палочка	ТТК № 919	50	6,32	15,07	20,04	241,56
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		595	23,78	17,60	96,45	641,12	Итого за "Завтрак"		525	24,07	35,16	65,75	673,45
Фото блюда							Фото блюда						



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК													
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	60	0,00	0,00	1,76	6,70
Бефстроганов (овощи б/з)	ТТК № 202-2	100	14,43	14,57	6,40	213,07	Биточек "Антошка" (овощи б/з)	ТТК № 216-2	100	17,26	14,31	15,78	262,83
Каша перловая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	Рагу овощное (овощи б/з)	ТТК № 515-2	150	2,93	6,46	21,15	150,41
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		600	25,12	29,99	89,61	716,00	Итого за "Завтрак"		565	25,82	22,02	2251,22	613,10

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 326	100	19,14	18,02	5,55	262,29	Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37
Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30	Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77
Печенье "Хрустящие палочки"	ТТК № 1504	50	3,37	14,48	30,93	265,26	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		552	30,66	38,23	93,29	838,11	Итого за "Завтрак"		630	24,40	17,80	100,73	653,21

Фото блюда



Фото блюда




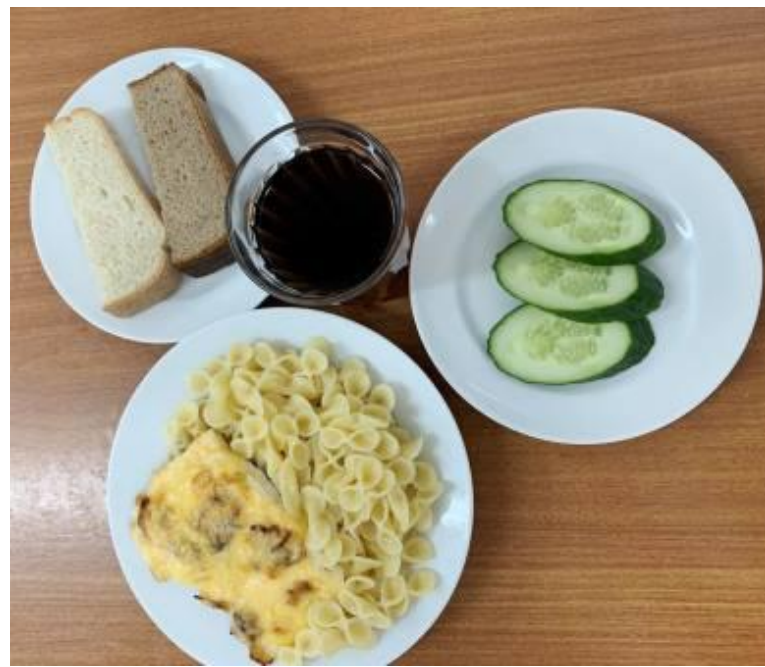
1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЧЕТВЕРГ													
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	60	0,51	5,95	2,33	64,10	Каша гречневая с филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 403 - 2	225	27,61	14,13	35,16	367,64
Плов из индейки (овощи б/з)	ТТК № 405-2	150	17,11	8,49	28,96	260,07	Песочник с изюмом	ТТК № 1519	50	4,03	8,33	29,76	207,02
Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48	Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		560	23,51	15,89	76,36	538,43	Итого за "Завтрак"		527	36,64	23,72	99,03	742,70

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА													
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	Рыба запеченная с сырной пастой (овощи б/з)	ТТК № 311 -2	100	15,01	15,01	2,05	202,48
Макароньы отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Макароньы отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
Запеканка творожная с курагой	ТТК № 608	80	11,27	6,83	26,27	205,93	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Соус вишневыи	№ 618 сб 2004	20	0,08	0,02	12,05	46,45	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31							
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб столичныи из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		605	36,83	20,91	121,81	815,98	Итого за "Завтрак"		560	26,21	20,45	77,54	595,92
Фото блюда							Фото блюда						
													

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СУББОТА													
Салат свекольный с консервированным огурцом	ТТК № 39	60	0,50	10,59	4,02	111,19	Салат "Школьный" (овощи б/з)	ТТК № 13-2	100	1,27	8,41	8,99	111,49
Биточек "Школьный" (овощи б/з)	ТТК № 205-2	100	15,33	12,38	14,05	229,09	Плов (овощи б/з)	ТТК № 215 -2	150	16,41	14,63	25,63	299,49
Рагу овощное с тыквой (овощи б/з)	ТТК № 538-2	150	2,42	5,63	14,24	113,04	Булочка Ромашка	ТТК № 906	75	6,47	8,50	51,83	306,33
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74							
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		555	25,18	32,78	78,22	698,12	Итого за "Завтрак"		550	27,52	32,20	110,44	831,14

Фото блюда



Фото блюда

