

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(столовые, работающие на полуфабрикатах)**

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	ТТК № 102-2	250	1,71	3,34	13,79	87,27	Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) (овощи б/з)	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30
Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76	Биточек " Вятский"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53
Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34	Каша гречневая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35
Напиток апельсиновый	Сб. 2004 № 699	200	0,19	0,04	23,86	91,82	Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89
Яблоко		115	0,46	0,46	13,34	55,98							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		895	23,80	24,66	118,94	781,53	Итого за "Обед"		805	31,30	27,66	126,93	861,73

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК													
Рассольник Ленинградский б/з	ТТК № 103-2	250	2,07	3,52	17,26	107,11	Борщ "Волынский" (овощи б/з)	ТТК № 119-2	250	2,29	4,01	10,67	82,48
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91	Гуляш (овощи б/з)	Сб. 2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95
Каша вязкая пшеничная	Сб. 2004 № 510	180	4,76	4,52	26,99	170,32	Рис отварной	Сб. 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66
Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89	Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47
Булочка "Ромашка"	ТТК № 906	75	6,47	8,5	51,83	306,325	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		830	30,55	32,05	148,16	996,63	Итого за "Обед"		805	26,44	25,33	117,50	799,22

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Борщ "Волынский" (овощи б/з)	ТТК № 119-2	250	2,29	4,01	10,67	82,48	Рассольник Ленинградский (овощи б/з)	ТТК № 103-2	250	2,07	3,52	17,26	107,11
Гуляш	Сб. 2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	Запеканка картофельная с колбасой (овощи б/з)	ТТК № 239-2	225	9,50	15,88	38,39	329,82
Рис отварной	Сб. 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66							
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	30	0,71	0,75	1,76	14,78	Компот из клубники с/м	ТТК № 825	200	0,3	0,14	25,33	98,84
Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Булочка "Дорожная"	Сб. 2004 № 770	100	6,47	8,5	51,83	306,33
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,8	51,74	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	Итого за "Обед"		800	20,01	28,29	143,84	896,17

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЧЕТВЕРГ													
Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) б/з	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30	Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	Сб. 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36
Соус томатный (овощи б/з)	ТТК № 1003-2	30	0,32	1,17	1,95	19,42	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Каша гречневая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	9,21	6,97	49,6	285,35	Соус томатный (овощи б/з)	ТТК № 1003-2	30	0,32	1,17	1,95	19,42
Кисель из плодов шиповника	Сб. 2004 № 654	200	0,13	0,05	31,46	121,58	Напиток апельсиновый	Сб. 2004 № 699	200	0,19	0,04	23,86	91,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		835,0 0	31,12	23,77	141,70	888,65	Итого за "Обед"		835	28,69	22,12	133,18	840,86

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА													
Суп картофельный с бобовыми (горох) б/з	ТТК № 105 -2	250	5,22	3,75	21,04	133,26	Суп с клецками (овощи б/з)	Сб. 2004 № 155-2	250	2,81	5,05	14,15	112,09
Азу из филе индейки б/з	ТТК № 407-2	200	16,62	7,91	18,94	211,89	Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-2	200	16,62	7,91	18,94	211,89
Компот из кураги	Сб. 2004 № 638	200	0,98	0,05	30,72	116,29	Компот из кураги	Сб. 2004 № 638	200	0,98	0,05	30,72	116,29
Булочка "Домашняя"	ТТК №944	100	7,17	12,17	57,41	365,03	Булочка "Домашняя"	ТТК № 944	100	7,17	12,17	57,41	365,03
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	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
Итого за "Обед"		805	33,92	24,72	155,50	959,88	Итого за "Обед"		805	31,51	26,02	148,61	938,70

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
СУББОТА													
Борщ сибирский	ТТК № 117-2	250	3,49	2,84	17,57	103,21	Суп картофельный с макаронными изделиями (овощи б/з)	ТТК № 107-2	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Биточки из рыбы	ТТК № 303	100	14,59	11,46	13,62	217,36	Биточки из рыбы	ТТК № 303	100	14,59	11,46	13,62	217,36
Каша перловая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81	Каша перловая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб. 2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61	Компот из свежих плодов (груши)	Сб. 2004 № 631	200	0,15	0,11	26,56	101,32
Булочка "Школьная"	ТТК № 907	60	12,43	11,81	35,65	296,46							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		840	39,19	31,33	155,38	1044,79	Итого за "Обед"		805	27,71	19,22	135,37	816,71

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Рассольник домашний б/з	ТТК № 105-2	250	2,04	3,50	13,82	99,65	Щи из капусты (овощи б/з)	ТТК № 128 -2	250	1,82	3,31	8,32	66,73
Говядина в кисло-сладком соусе.	Сб. 2004 № 442	100	15,58	16,15	9,68	245,34	Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76
Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Напиток апельсиновый	Сб. 2004 № 699	200	0,19	0,04	23,86	91,82	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
							Напиток апельсиновый	Сб. 2004 № 699	200	0,19	0,04	23,86	91,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		805	29,69	25,80	127,32	861,81	Итого за "Обед"		905	25,57	24,82	123,74	811,99

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК													
Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) б/з	ТТК № 106 -2	250	1,76	3,37	10,02	74,30	Рассольник домашний (овощи б/з)	ТТК № 105-2	250	2,04	3,50	13,82	99,65
Запеканка картофельная с колбасой б/з	ТТК № 239-2	225	9,50	15,88	38,39	329,82	Фрикадельки в соусе (овощи б/з)	Сб. 2004 № 469	105	8,35	11,21	11,30	179,36
							Каша вязкая пшенная	Сб. 2004 № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58
Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,16	0,11	24,23	94,13	Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,16	0,11	24,23	94,13
Крендель сахарный	ТТК № 219	75	5,09	9,18	42,69	270,603	Крендель сахарный	ТТК № 219	100	5,09	9,18	42,69	270,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	3,44	0,50	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		800	21,62	29,29	150,38	939,51	Итого за "Обед"		885	25,52	30,04	154,93	991,39

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Суп с клецками б/з	Сб. 2004 № 155-2	250	2,81	5,05	14,15	112,09	Борщ с картофелем (овощи б/з)	ТТК № 104-2	250	1,55	2,74	13,19	80,34
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай), акт проработки от 18.11.2021г.	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	Котлеты "Домашние"	ТТК № 1103	100	11,29	12,53	9,51	196,81
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,49	7,99	35,1	227,65
Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89	Напиток из плодов шиповника	Сб. 2004 № 705	200	0,30	0,14	25,33	98,84
							Плюшка «Новомосковская»	ТТР № 915	100	8,28	6,67	57,40	320,98
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	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 "Обед"		805	20,34	14,99	108,12	640,17	Итого за "Обед"		850	31,30	30,57	163,57	1036,98

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													
Суп крестьянский с крупой (пшено) (овощи б/з)	ТТК № 112-2	250	2,72	2,32	18,88	112,58	Суп крестьянский с крупой (пшено) (овощи б/з)	ТТК № 112-2	250	2,72	2,32	18,88	112,58
Гуляш	Сб. 2004 № 437	150	15,19	21,74	3,44	269,51	Говядина в кисло-сладком соусе (овощи б/з)	ТТК № 212-2	100	15,58	16,15	9,68	245,34
Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34	Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	180	3,71	5,36	26,07	165,96
Компот из клубники с/м	ТТК № 825	200	0,3	0,14	25,33	98,84	Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Обед"		830	28,37	30,06	115,60	847,63	Итого за "Обед"		805	25,54	24,34	100,19	724,71

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА													
Щи из капусты (овощи б/з)	ТТК № 128 -2	250	1,82	3,31	8,32	66,7343	Суп "Новинка" (овощи б/з)	ТТК № 109-2	250	2,56	3,70	17,85	111,89
Рагу из филе индейки	ТТК № 812	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Рагу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 812-2	200	19,15	8,15	22,53	237,25
Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89	Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89
Булочка "Домашняя"	ТТК № 944	100	7,17	12,17	57,41	365,03	Булочка "Домашняя"	ТТК № 944	100	7,17	12,17	57,41	365,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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 "Обед"		800	31,87	24,13	137,50	881,26	Итого за "Обед"		800	32,61	24,52	147,03	926,41

Фото блюда



Фото блюда



1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СУББОТА													
Борщ с картофелем б/з	ТТК № 104 -2	250	1,55	2,74	13,19	80,34	Суп с клецками б/з	Сб. 2004 № 155-2	250	2,81	5,05	14,15	112,09
Котлеты "Домашние"	ТТК № 1103	100	11,29	12,53	9,51	196,81	Рыба, тушенная в томате с овощами (овощи б/з)	ТТК № 323-2	100	9,54	4,92	5,74	103,32
Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,49	7,99	35,1	227,65	Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,50
Напиток из плодов шиповника	Сб. 2004 № 705	200	0,30	0,14	25,33	98,84	Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34		26,20	99,89
Плюшка «Новомосковская»	ТТР № 915	100	8,28	6,67	57,40	320,98							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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	50	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Обед"		850	31,30	30,57	163,57	1036,98	Итого за "Обед"		805	20,34	14,99	108,12	640,17

Фото блюда



Фото блюда

