

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

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

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													
Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	Гуляш	Сб. 2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95
Макароньы 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
Какао с молоком сгущенным	Сб. 2004 № 694	200	3,49	3,37	23,57	132,55	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	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	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
Итого за "Завтрак"		665	25,39	25,09	106,53	744,83	Итого за "Завтрак"		632	29,24	23,45	100,28	713,23

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	1,21	8,42	8,47	109,59	Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34
Азу	Сб. 2004 № 438	200	16,34	17,93	20,81	308,14	Пюре картофельное	Сб. 2004 № 520	180	3,71	5,44	26,07	166,64
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76
							Булочка "Ромашка"	ТТК № 906	100	8,63	11,34	69,11	408,43
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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
Итого за "Завтрак"		550	22,54	27,60	64,05	587,51	Итого за "Завтрак"		630	32,42	34,06	141,44	995,20

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	Сб. 2004 № 16	100	0,71	9,88	3,12	102,32	Котлета по-волжски	ТТК № 304	100	19,35	24,50	5,87	320,85
Биточек "Лада"	ТТК № 302	100	12,70	20,74	10,80	280,19	Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	Огурец свежий, нарезка	ТТК № 45	35	0,27	0,03	1,20	5,46
Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
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	14,41	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"		637	22,53	39,28	89,25	796,22	Итого за "Завтрак"		577	29,57	30,31	85,76	734,46
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													
Говядина, тушенная с черносливом	Сб. 2004 № 441	100	15,31	16,18	11,80	250,57	Биточек "Школьный"	ТТК № 205	100	15,33	12,38	14,05	229,09
Каша гречневая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Ватрушка с повидлом	Сб. 2004 № 741	75	6,18	2,87	66,67	310,83	Ватрушка с творогом	Сб. 2004 № 741	75	9,88	5,17	33,40	219,64
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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
Итого за "Завтрак"		605	35,69	27,27	162,84	1016,54	Итого за "Завтрак"		605	36,97	24,16	127,13	872,86

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"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	225	21,54	9,17	25,34	266,90	Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	180	2,90	6,75	17,08	135,65
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08	Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	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 пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Завтрак"		570	27,84	19,96	82,10	613,07	Итого за "Завтрак"		550	29,88	21,09	84,55	639,04

Фото блюда



Фото блюда

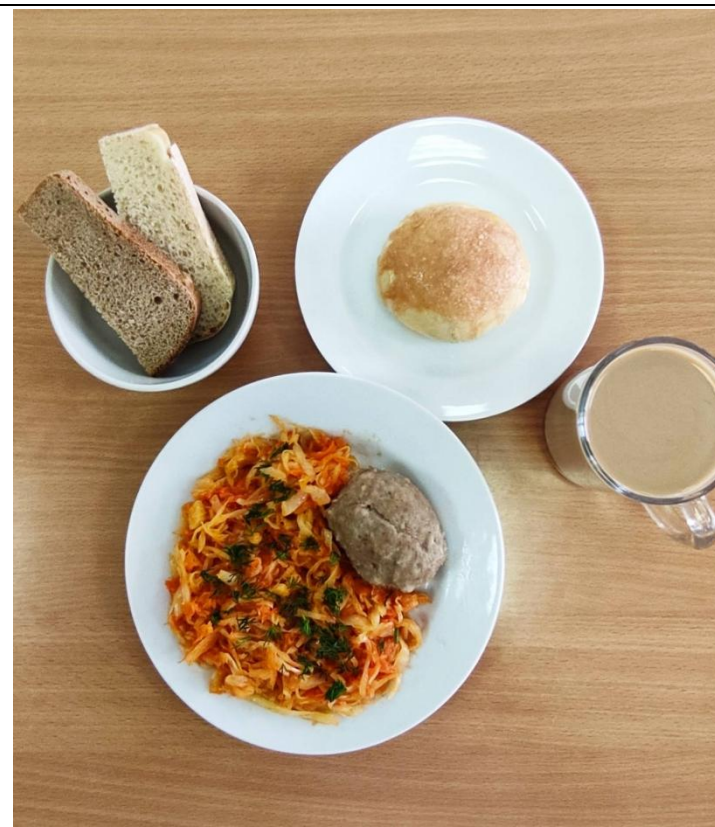


1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СУББОТА													
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83	Биточки паровые	Сб. 2004 № 424	100	14,91	14,43	9,91	229,91
Картофель отварной	Сб. 2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	Капуста тушеная	Сб. 2004 № 534	180	4,09	4,28	20,81	129,21
Помидор свежий, нарезка		20	0,22	0,04	1,02	5,08	Чай с молоком сгущенным	Сб. 1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66
Чай с молоком сгущенным	Сб. 1996 № 630	200	3,08	1,96	16,18	91,66	Булочка "Школьная"	ТТК № 97	60	12,43	11,81	35,65	296,46
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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
Итого за "Завтрак"		550	27,28	21,80	83,86	639,98	Итого за "Завтрак"		590	37,80	33,32	104,36	857,27

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													
Винегрет овощной	Сб. 2004 № 71	100	1,30	10,15	9,76	131,73	Говядина в кисло-сладком соусе	Сб. 2004 № 442	100	15,58	16,15	9,68	245,34
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	17,59	15,79	40,83	379,82	Каша перловая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Яблоко		125	0,50	0,50	14,50	60,85
							Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76
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	14,41	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	24,52	27,19	89,97	704,71	Итого за "Завтрак"		660	26,85	22,48	103,04	714,17

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													
Бефстроганов	Сб. 2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	Салат из свежих помидоров	Сб. 2004 № 19	100	0,98	9,97	4,64	111,24
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82
Огурец свежие (нарезка)		20	0,16	0,02	0,69	3,12	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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
Итого за "Завтрак"		550	24,54	25,19	91,48	680,14	Итого за "Завтрак"		575	15,47	28,10	89,84	667,16

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													
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 336	100	19,11	21,72	5,62	295,70	Котлеты рыбные любительские (треска)	Сб. 2004 № 390	100	12,13	4,41	7,83	117,91
Пюре картофельное	Сб. 2004 № 520	180	3,71	5,44	26,07	166,64	Картофель запеченный в сметанном соусе	ТТК № 535	180	4,09	7,97	23,96	183,35
Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Печенье "Хрупкие палочки"	ТТК № 1504	50	3,37	14,48	30,93	265,26							
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Завтрак"		587	31,24	42,90	97,71	899,85	Итого за "Завтрак"		562	22,99	13,89	78,89	531,81

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 фасоли с овощами	ТТК № 40	100	3,53	6,23	12,71	118,61	Индейка тушеная в сметанном соусе	Сб. 2004 № 493	150	23,28	10,60	4,40	206,39
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76
							Ватрушка с брусникой	Сб. 2004 № 741	75	4,69	2,57	39,09	196,22
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	14,41	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"		580	36,09	21,52	97,51	726,43	Итого за "Завтрак"		660	40,37	19,78	127,78	850,12

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													
Гуляш	Сб. 2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	Фрикадельки в соусе	Сб. 2004 № 469	100	8,35	11,21	11,30	179,36
Каша вязкая ячневая	Сб. 2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66	Каша кукурузная вязкая	Сб. 2004 № 510	180	0,65	4,71	1,69	48,64
Пудинг из творога (запеченный)	Сб. 2004 № 362	55	8,08	4,88	12,78	126,92	Пудинг из творога (запеченный)	Сб. 2004 № 362	70	10,28	6,21	16,27	161,54
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,70	0,41	12,96	59,76	Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	0,59	9,80	51,74	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	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
Итого за "Завтрак"		585	31,34	25,41	77,36	658,32	Итого за "Завтрак"		600	25,54	24,69	66,02	583,88

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
СУББОТА													
Биточек "Школьный"	ТТК № 205	100	15,33	12,38	14,05	229,09	Оладьи из печени	Сб. 2004 № 468	100	18,00	13,60	7,32	224,41
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	180	2,90	6,75	17,08	135,65	Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,80	7,47	37,15	235,20
Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77	Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,10	134,77
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	14,41	75,12
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 "Завтрак"		555	26,88	23,56	89,05	667,83	Итого за "Завтрак"		560	32,09	25,50	107,00	786,07

Фото блюда



Фото блюда

