

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II 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	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Борщ с капустой и картофелем	Сб. 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27	Щи из св.капусты и картофелем (с томатом)	Сб. 2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30
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
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
Яблоко		110	0,44	0,44	12,76	53,55	Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34	0,00	26,20	99,89
Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34	0,00	26,20	99,89							
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 "Обед"		890	23,83	24,94	119,47	784,84	Итого за "Обед"		805	30,90	26,25	123,63	834,81

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													
Суп из овощей (горошек зелёный)	Сб. 2004 № 135	250	1,80	3,42	12,03	83,19	Суп-лапша домашняя	Сб. 2004 № 148	250	3,85	13,17	96,68	17,45
Азу	Сб. 2004 № 438	200	16,34	17,93	20,81	308,14	Шницель "Школьный"	ТТК № 214	100	15,33	12,38	14,05	229,09
Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Пюре картофельное	Сб. 2004 № 520	180	3,71	5,44	26,07	166,64
Сдоба "Уренгойская"	ТТК № 927	100	8,01	6,35	55,57	309,80	Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб. 2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58
Итого за "Обед"		800	29,58	28,55	132,74	899,64	Итого за "Обед"		810	28,69	32,22	201,25	705,49

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													
Рассольник "Домашний"	Сб. 2004 № 131	250	2,04	3,50	15,63	99,65	Салат из свеклы с маслом	Сб. 2004 № 33	100	1,41	5,36	10,28	89,21
Биточек "Лада"	ТТК № 302	100	12,70	20,74	10,80	280,19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб. 2004 № 139	250	3,67	20,68	133,28	32,77
Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45	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
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Обед"		805	24,82	32,93	121,09	876,09	Итого за "Обед"		880	25,47	52,15	237,68	813,19

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 свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб. 2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	Борщ с капустой и картофелем	Сб. 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27
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
Компот из смеси сухофруктов	Сб. 2004 № 639	200	1,02	0,06	32,96	124,76	Компот из смеси сухофруктов	Сб. 2004 № 639	200	1,02	0,06	32,96	124,76
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	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	32,31	27,67	138,20	903,30	Итого за "Обед"		800	29,84	22,23	139,53	863,79

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													
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	Суп крестьянский с крупой	Сб. 2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41
Суп крестьянский с крупой	Сб. 2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41	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
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 812	200	0,64	0,25	31,18	118,98	Напиток из плодов шиповника	ТТК № 812	200	0,64	0,25	31,18	118,98
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 "Обед"		825	28,55	23,48	99,18	706,39	Итого за "Обед"		805	28,65	22,68	102,53	713,67

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 "Сибирский"	Сб. 2004 № 111	250	3,49	2,84	17,57	103,21	Борщ "Сибирский"	Сб. 2004 № 111	250	3,49	2,84	17,57	103,21
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83	Биточки паровые	Сб. 1996 № 424	100	14,91	14,43	9,91	229,91
Картофель отварной	Сб. 2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	Каша вязкая ячневая	Сб. 2004 № 510	180	3,69	4,46	25,82	154,66
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48	Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48
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	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"		810	30,83	23,09	121,45	814,60	Итого за "Обед"		810	28,74	23,02	112,33	765,96

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													
Винегрет "Школьный"	ТТК № 33	100	1,40	8,93	9,01	118,43	Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	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	379,80	Каша перловая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	5,14	4,58	39,48	214,81
Напиток апельсиновый	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Компот из свежих плодов (яблоки)	Сб. 2004 № 631	200	0,15	0,14	26,02	100,61
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 "Обед"		800	24,98	29,27	112,02	808,62	Итого за "Обед"		805	28,44	25,66	126,85	840,96

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													
Суп картофельный с макаронными изделиями	ТТК № 107	250	2,72	2,32	20,66	112,58	Суп картофельный с макаронными изделиями	ТТК № 107	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Бефстроганов	Сб. 2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	Запеканка картофельная с колбасой	ТТК № 239	225	9,50	15,88	38,39	329,82
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	4,96	8,35	37,58	237,84	Компот из изюма	Сб. 2004 № 638 2	200	0,34	0,00	26,20	99,89
Компот из изюма	Сб. 2004 № 638	200	0,34	0,00	26,20	99,89	Ватрушка с брусникой	Сб. 2004 № 741	75	4,69	2,57	39,09	196,22
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	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"		800	27,46	26,33	124,66	831,70	Итого за "Обед"		820	22,26	21,86	158,16	906,83

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													
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	Суп крестьянский с крупой	Сб. 2004 № 134	250	1,77	4,68	10,90	90,41
Борщ с картофелем	Сб. 2004 № 114	250	1,97	3,43	16,71	101,31	Котлета "Любительская" (пикша)	ТТК № 336	100	19,11	21,72	5,62	295,70
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	ТТК № 336	100	19,11	21,72	5,62	295,70	Рис с овощами	ТТК № 527	180	4,07	7,40	40,24	241,45
Пюре картофельное	Сб. 2004 № 520	180	3,71	5,44	26,07	166,64	Компот из кураги № 638 сборник 2004г.	Сб. 2004 № 638	200	0,98	0,05	30,72	116,29
Напиток лимонный	Сб. 2004 № 699	200	0,14	0,01	22,52	88,47							
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,57	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 "Обед"		885	29,71	41,36	101,23	892,35	Итого за "Обед"		805	30,94	34,94	121,30	912,16

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 свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб. 2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	Суп из овощей (горошек зелёный)	Сб. 2004 № 135	250	1,80	3,42	12,03	83,19
Гуляш	Сб. 2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	Индейка тушеная в сметанном соусе	Сб. 2004 № 493	100	23,28	10,60	4,40	206,39
Рис отварной	Сб. 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Сок грушевый		200	0,00	0,00	21,84	82,99	Сок грушевый	п/п	200	0,00	0,00	21,84	82,99
Ватрушка с повидлом	Сб. 2004 № 741	75	4,64	2,15	50,00	233,12	Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80
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 "Обед"		855	28,59	26,92	152,93	958,05	Итого за "Обед"		905	43,65	32,71	173,92	1156,04

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 (фасоль)	Сб. 2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	Борщ с капустой и картофелем	Сб. 2004 № 110	250	1,71	3,34	13,79	87,27
Филе индейки тушеное с морковью	ТТК № 413	100	15,37	6,03	6,51	140,25	Фрикадельки в соусе	Сб. 2004 № 469	105	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
							Яблоко	п/п	135	0,54	0,54	15,66	65,72
Компот из кураги	Сб. 2004 № 638	200	0,98	0,05	30,72	116,29	Компот из сухофруктов	Сб. 2004 № 639	200	1,02	0,06	32,96	124,76
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	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"		800	30,27	15,38	117,91	712,80	Итого за "Обед"		940	17,28	20,95	109,22	674,07

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													
Суп с клецками	Сб. 2004 № 155	250	2,81	5,05	14,15	112,09	Суп картофельный с макаронными изделиями	Сб. 2004 № 140	250	2,72	2,32	20,66	112,58
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	Каша гречневая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	4,80	7,47	37,15	235,20
Компот из клубники	ТТК № 813	200	0,30	0,14	25,33	98,84	Компот из клубники	ТТК № 813	200	0,30	0,14	25,33	98,84
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	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	26,35	25,41	104,43	743,99	Итого за "Обед"		805	30,83	24,62	124,28	839,35

Фото блюда



Фото блюда

