



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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ
(столовые, работающие на сырье)**

1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход , г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, 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	1,21	8,42	8,47	109,59	Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95
Азу	№ 438 сб 2004	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	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29							
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	Турбинка песочная	ТТК № 1518	50	2,94	9,83	30,82	220,26
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
Итого за "Завтрак"		645	23,29	27,78	72,60	624,80	Итого за "Завтрак"		530	29,11	32,46	116,53	856,20

Фото блюда



Фото блюда

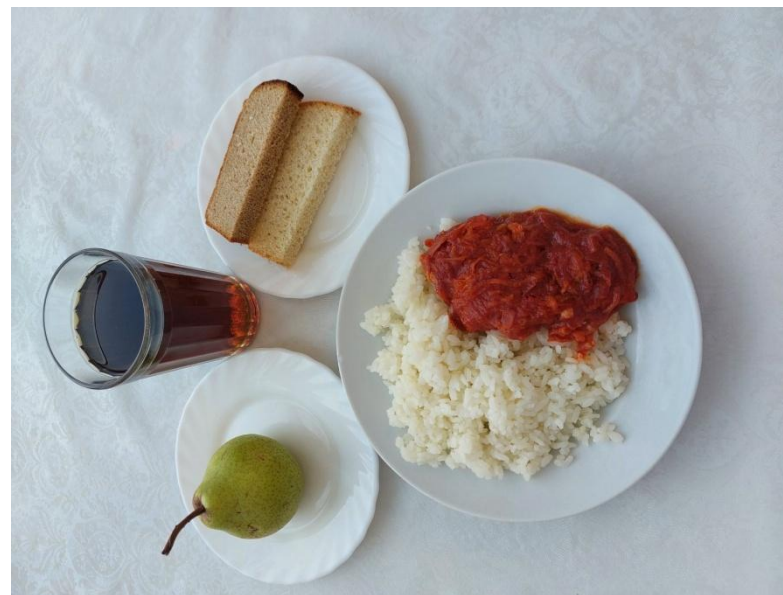


1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08
Биточек "Лада"	ТТК № 302	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	ТТК № 527	150	3,39	6,17	33,53	201,21	Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69
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 "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	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		612	22,49	38,05	87,15	779,36	Итого за "Завтрак"		600	18,95	11,07	92,56	537,77

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	Каша вязкая с тыквой (пшено)	№ 303 сб 2004	200	7,00	2,89	38,74	206,55
Каша молочная школьная пшенная	ТТК 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Творожник с изюмом	ТТК № 605	110	13,09	16,68	46,26	383,37	Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94
Соус клубничный	№ 618 сб 2004	25	0,10	0,04	14,75	56,87	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							
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							
Итого за "Завтрак"		647	31,91	34,31	129,62	945,59	Итого за "Завтрак"		525	25,29	31,85	109,17	815,04

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
ПЯТНИЦА													
Салат "Мозаика"	ТТК № 23	100	1,31	8,54	9,95	120,07	Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	16,62	7,91	18,94	211,89
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Апельсины		100	0,90	0,20	10,30	44,48
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	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"		555	26,09	18,94	83,90	606,80	Итого за "Завтрак"		552	22,57	9,37	64,33	428,63

Фото блюда



Фото блюда



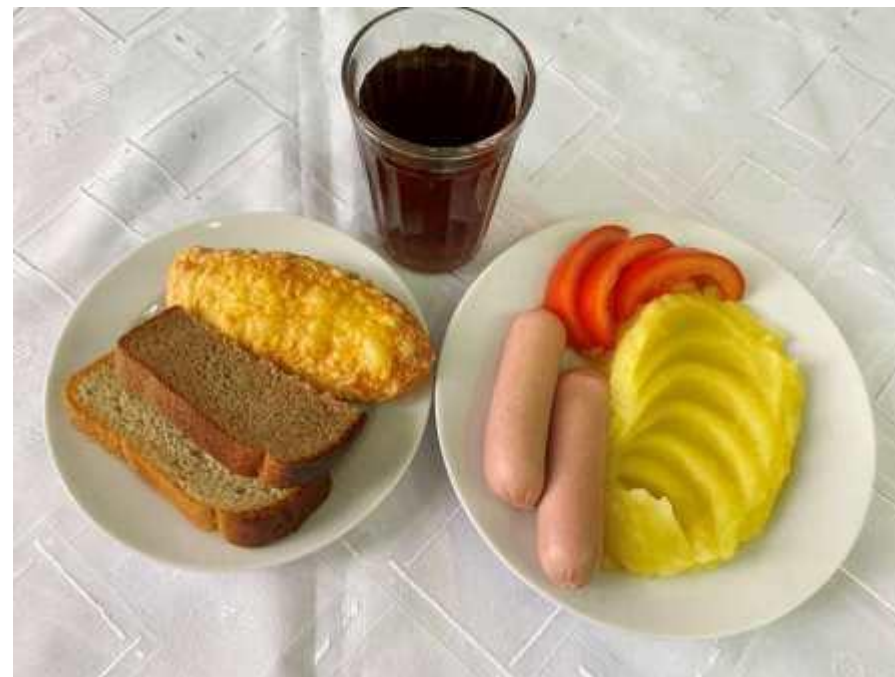
1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СУББОТА													
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	Биточек "Студенческий"	ТТК № 242	100	18,64	21,83	5,66	292,86
Биточек "Антошка"	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
Картофель отварной	№ 518 сб 2004	150	2,86	3,88	24,22	141,98	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 1996	200	3,08	1,96	16,18	91,66	Булочка дорожная	№ 770 сб 2004	100	14,03	15,11	53,78	404,81
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	27,61	29,95	83,08	711,17	Итого за "Завтрак"		575	41,68	42,07	120,86	1023,45
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
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
							Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,53	21,72	138,86
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	Сырная палочка	ТТК № 919	50	6,32	15,07	20,04	241,56
							Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	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	15,38	75,12
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"		615	26,93	35,93	84,19	764,38

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	Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,26	14,31	15,78	262,83
Бефстроганов	№ 423 сб 2004	100	14,43	14,57	6,40	213,07	Рагу овощное	№ 541 сб 2004	150	2,95	6,70	21,44	153,77
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	150	4,13	6,96	31,32	198,20	Блинчики с молоком сгущенным вареным	ТТК № 922	55	7,24	10,24	15,18	183,37
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	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,96	0,74	12,25	64,68
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"		525	31,11	32,40	77,61	724,40
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	Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	200	5,86	3,24	28,81	166,37
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	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 "Хрупки палочки"	ТТК № 1504	50	3,37	14,48	30,93	265,26	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
							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 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	Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74
Итого за "Завтрак"		552	30,63	41,93	93,36	871,52	Итого за "Завтрак"		650	25,97	17,39	98,49	648,63

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	ТТК № 403	225	27,61	14,13	35,16	367,64
Плов из индейки	ТТК № 405	150	17,11	8,49	28,96	260,07	Пирожное "День и ночь"	ТТК № 1505	80	5,83	20,81	49,57	403,66
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29							
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							
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"		560	23,36	15,87	74,61	531,24	Итого за "Завтрак"		530	36,86	35,60	109,70	889,34
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	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Макароньы отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Рыба, запеченная с сырной пастой	ТТК № 311	100	15,82	15,30	2,05	208,37
Запеканка творожная с курагой	ТТК № 608	80	11,27	6,83	26,27	205,93	Макароньы отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
Соус вишневыи	№ 618 сб 2004	20	0,08	0,02	12,05	46,45							
Чай с молоком	№ 630 сб 1996	200	2,97	1,72	14,95	84,31	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							
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	Хлеб столичныи из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Завтрак"		605	36,83	20,91	121,81	815,98	Итого за "Завтрак"		535	26,68	22,04	68,75	575,42

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"	ТТК № 13	100	1,27	8,41	8,99	111,49
Биточек "Школьный"	ТТК № 205	100	15,33	12,38	14,05	229,09	Плов	№ 443 сб 2004	150	16,41	14,63	25,63	299,49
Рагу овощное с тыквой	ТТК № 538	150	2,42	5,63	14,24	113,04	Какао с молоком	№ 693 сб 2004	200	3,64	3,34	24,10	134,77
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	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	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 "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Итого за "Завтрак"		555	25,18	32,78	78,22	698,12	Итого за "Завтрак"		505	25,20	27,22	85,13	674,94

Фото блюда



Фото блюда

