

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ
(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													
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	200	1,37	2,67	11,03	69,81	Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76	Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	200	8,74	9,66	61,61	374,49
Макароньы отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03
Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34	0,00	26,20	99,89	Компот из смеси сухофруктов	№ 639 сб 2004	200	0,06	32,96	124,76	31,62
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
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 "Обед"		855	23,16	23,54	118,48	767,85	Итого за "Обед"		800	14,33	50,91	231,88	681,04

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
ВТОРНИК													
Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з	ТТК № 70	100	1,21	8,42	8,47	109,59	Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	200	1,71	3,34	13,79	87,27
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	200	1,44	2,74	9,62	66,55	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
Компот из свежих плодов (груши)	№ 631 сб 2004	200	0,15	0,11	26,56	101,32	Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47
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	50	3,44	0,50	24,02	116,58	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Итого за "Обед"		770	24,15	30,29	99,28	753,92	Итого за "Обед"		730	29,26	34,40	127,84	915,86

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
СРЕДА													
Помидоры (томаты) свежие	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Рассольник "Домашний"	№ 131 сб 2004	200	1,63	2,80	12,51	79,72	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							
Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Напиток из плодов шиповника	№ 705 сб 2004	200	0,64	0,25	31,18	118,98
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 "Обед"		765	22,44	30,68	108,84	798,25	Итого за "Обед"		750	20,21	12,93	118,34	658,89

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 молочный с макаронными изделиями	№ 160 сб 2004	250	5,49	5,02	20,55	148,12	Суп молочный с крупой (рис)	№ 161 сб 2004	250	4,41	4,93	18,55	135,10
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	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	Компот из клубники с/м	ТТК № 813	200	0,30	0,14	25,33	98,84
Компот из смеси сухофруктов	№ 639 сб 2004	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	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 "Обед"		735	23,39	22,94	149,43	873,84	Итого за "Обед"		700	21,54	27,37	114,98	783,93

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	Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,04	2,96	14,28	89,51
Суп крестьянский с крупой	№ 134 сб 2004	250	1,77	4,68	10,90	90,41	Азу из филе индейки	ТТК № 407	200	1,66	0,79	1,89	21,19
Рагу из филе индейки	ТТК № 411	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50
Напиток из плодов шиповника	ТТК № 812	200	0,64	0,25	31,18	118,98	Компот из чернослива	№ 638 сб 2004	200	0,54	0,15	28,75	111,78
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 "Обед"		795	26,16	22,46	96,37	676,73	Итого за "Обед"		795	9,03	5,24	89,43	428,01

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	60	0,67	5,38	3,05	62,81	Борщ сибирский	№ 111 сб 2004	200	2,79	2,27	14,06	82,57
Борщ "Сибирский"	№ 111 сб 2004	200	2,79	2,27	14,06	82,57	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	Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,82
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 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 "Обед"		765	28,51	26,88	104,13	770,07	Итого за "Обед"		700	30,65	29,11	104,05	791,56

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	№ 71 сб 2004	60	0,78	6,09	5,86	79,04	Щи из св.капусты и картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30
Суп "Новинка"	ТТК № 109	200	2,04	2,96	14,28	89,51	Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	17,59	15,79	40,83	379,80	Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,53	21,72	138,86
Компот из свежих плодов (яблоки)	№ 631 сб 2004	200	0,15	0,14	26,02	100,61	Напиток из брусники		200	0,16	0,11	24,23	94,13
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 столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Обед"		710	23,85	25,82	108,80	758,98	Итого за "Обед"		755	20,18	23,81	82,38	616,24
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	60	0,94	3,72	3,05	47,18	Рассольник Ленинградский	№ 132 сб 2004	200	1,66	2,82	13,81	85,69
Суп картофельный с макаронными изделиями	№140 сб 2004	200	2,18	1,86	16,53	90,06	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	Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47
Компот из изюма	№ 638 сб 2004	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 "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 "Обед"		760	25,31	27,95	105,31	758,43	Итого за "Обед"		705	25,94	24,68	100,94	724,16

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													
Борщ с картофелем	№114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28
Рыба, запеченная в сметанном соусе	ТТК № 336	100	19,11	21,72	5,62	295,70	Мясо тушеное	ТТК № 207	100	15,07	14,28	3,17	201,18
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	150	3,10	4,47	21,72	138,30	Каша вязкая пшенная	ТТК № 534	150	3,97	4,41	23,20	147,98
Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Кисель из клюквы	ТТК № 809	200	0,10	0,04	25,96	101,83
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 "Обед"		745	27,61	30,47	88,38	733,81	Итого за "Обед"		750	28,09	22,90	96,05	696,64

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	Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19
Щи из свежей капусты и картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	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	Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,60	86,48
Сок грушевый		200	0,00	0,00	21,84	82,99							
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	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07
Итого за "Обед"		740	25,03	18,90	101,58	673,15	Итого за "Обед"		725	33,80	18,25	90,83	649,67

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													
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	№ 139 сб 2004	200	4,17	3,00	16,83	106,61	Борщ "Волынский"	ТТК № 119	200	1,83	3,21	8,54	65,98
Печень, тушенная в соусе	№ 439 сб 2004	100	12,94	7,03	4,69	133,93	Рыба, запеченная с сырной пастой	ТТК № 311	100	15,82	15,30	2,05	208,37
Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
Запеканка творожная с курагой	ТТК № 608	65	9,16	5,55	21,35	167,32	Напиток клюквенный	№ 700 сб 2004	200	0,12	0,04	23,39	90,72
Компот из клубники с/м	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	1,67	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 "Обед"		765	35,50	21,03	127,44	828,69	Итого за "Обед"		705	27,29	23,86	97,82	706,22

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
Суп с клецками	№ 155 сб 2004	250	2,81	5,05	14,15	112,09	Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,04	2,96	14,28	89,51
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	Напиток из плодов шиповника	№ 705 сб 2004	200	0,64	0,25	31,18	118,98
Компот из кураги	№ 638 сб 2004	200	0,98	0,05	30,72	116,29							
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	1,67	0,25	11,03	54,07
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 "Обед"		810	25,33	34,54	98,99	791,73	Итого за "Обед"		745	23,60	27,09	100,91	725,29

Фото блюда



Фото блюда

