СУРГУТСКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ
(столовые, работающие на полуфабрикатах)

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													
Салат "Здоровье" (овощи б/з)	ТТК № 22-2	60	0,86	11,03	5,21	120,28	Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) (овощи б/з)	ТТК № 106 -2	200	1,4	2,69	8,02	59,44
Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	ТТК № 102 -2	200	1,37	2,67	11,03	69,81	Биточек " Вятский"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53
Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76	Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35
Макароны отварные	ТТК № 36/10	150	5,64	4,47	37,43	211,95	Помидоры свежие, нарезка	ТТК № 44	30	0,32	0,06	1,53	7,62
Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,82	Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,284							
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	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"		**835**	**22,93**	**23,50**	**113,82**	**750,03**	**Итого за "Обед"**		**760**	**29,54**	**26,79**	**114,45**	**796,20**
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**
ВТОРНИК													
Рассольник Ленинградский б/з	ТТК № 103-2	250	2,07	3,52	17,26	107,11	Суп картофельный с бобовыми (горох) (овощи б/з)	ТТК № 105-2	250	5,56	3,67	20,68	133,28
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91	Гуляш (овощи б/з)	ТТК № 208-2	100	14,58	14,82	3,99	206,95
Пюре картофельное б/з	ТТК № 513 -2	150	3,1	4,47	21,72	138,30	Рис припущенный	№ 512 сб 2004	150	3,72	4,37	40,28	215,90
Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89	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	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"		**745**	**24,04**	**24,09**	**101,84**	**714,25**	**Итого за "Обед"**		**750**	**27,39**	**23,37**	**110,51**	**756,96**
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 "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
Плов б/з	№ 443 сб 2004	150	16,41	14,63	25,63	299,49	Запеканка картофельная с колбасой (овощи б/з)	ТТК № 239-2	225	9,50	15,88	38,39	329,82
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Компот из клубники с/м	ТТК № 825	200	0,30	0,14	25,33	98,84
Апельсин		140	1,26	0,28	14,42	62,27							
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"		**790**	**25,05**	**19,83**	**86,72**	**616,36**	**Итого за "Обед"**		**725**	**15,26**	**20,04**	**104,02**	**648,13**
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 крупой (пшено)	№ 161 сб. 2004	250	4,47	4,3	16,65	122,04	Борщ с капустой и картофелем (овощи б/з)	№110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27
Пудинг из творога (запеченный)		100	14,68	8,87	23,24	230,77	Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36
Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22	Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	Банан		100	1,50	0,50	22,70	95,50
Компот из свежих плодов (яблоки)	№ 631 сб 2004	200	0,15	0,14	26,02	100,61	Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004	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	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"		**730**	**25,25**	**16,76**	**117,20**	**709,67**	**Итого за "Обед"**		**850**	**27,02**	**20,31**	**134,44**	**816,25**
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 (горох) б/з	ТТК № 105 -2	250	5,22	3,75	21,04	133,26	Суп с клецками (овощи б/з)	№ 155 -2 сб 2004	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
Напиток из плодов шиповника	№ 705 сб 2004	200	0,64	0,25	31,18	118,98	Компот из кураги	№ 638 сб 2004 г	200	0,98	0,05	30,72	116,29
Печенье сдобное "Хрупкие палочки"	ТУ № 1504	70	4,72	20,27	43,31	371,36	Ватрушка с творогом	№ 741 сб 2004	75	9,88	5,17	33,40	219,64
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	14,41	75,12	Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	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"		**775**	**31,13**	**33,02**	**140,89**	**968,90**	**Итого за "Обед"**		**775**	**33,68**	**18,68**	**120,25**	**772,27**
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**
СУББОТА													
Борщ сибирский № 111 сборник 2004 г.	ТТК № 117-2	200	2,79	2,27	14,06	82,57	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	13,14	8,13	14,45	184,64	Биточки из рыбы	ТТК № 303	100	13,14	8,13	14,45	184,64
Ризотто овощное		150	3,6	4,78	37,72	208,88	Каша перловая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	4,28	3,82	32,90	179,01
Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89
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"		**700**	**23,06**	**15,69**	**111,79**	**676,92**	**Итого за "Обед"**		**750**	**23,87**	**14,77**	**117,25**	**688,48**
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													
Рассольник домашний б/з	ТТК № 103 -2	250	1,63	2,8	12,51	79,72	Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) (овощи б/з)	ТТК № 106-2	250	1,76	3,37	10,02	74,30
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	17,59	15,79	40,83	379,82	Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96	0,00	179,76
Компот из яблок и вишни	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89	Макароны отварные	№ 516 сб 2004	150	5,64	4,47	37,43	211,95
							Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
							Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004	200	0,19	0,04	23,86	91,82
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 "Обед"		**705**	**23,49**	**19,43**	**105,96**	**692,84**	**Итого за "Обед"**		**855**	**23,20**	**24,08**	**109,33**	**739,91**
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													
Щи из св.капусты и картофелем (с томатом) б/з	ТТК № 106 -2	200	1,4	2,69	8,02	59,44	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)	№ 469 сб 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36
							Каша вязкая пшенная	№ 510 сб 2004	180	4,77	5,29	27,84	177,58
Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,13	0,05	31,46	121,58	Напиток из брусники	ТТК № 818	200	0,13	0,05	31,46	121,58
Апельсин		100	0,9	0,2	10,3	44,48	Крендель сахарный	ТТК № 219	100	5,09	9,18	42,69	270,01
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"		**770**	**15,22**	**19,66**	**109,98**	**665,35**	**Итого за "Обед"**		**880**	**23,67**	**30,07**	**148,92**	**958,22**
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**
СРЕДА													
Суп с клецками б/з	№ 155-2 сб 2004	200	2,25	4,04	11,32	89,67	Суп с клецками (овощи б/з)	ТТК № 111-2	200	2,25	4,04	11,32	89,67
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,2	161,03	Рыба, тушенная в томате с овощами (овощи б/з)	ТТК № 323-2	100	9,54	4,92	5,74	103,32
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51
Компот из яблок и вишни	ТТК № 831	200	0,23	0,11	26,16	101,59	Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89
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"		**700**	**23,50**	**16,96**	**106,25**	**665,85**	**Итого за "Обед"**		**730**	**19,78**	**13,98**	**105,29**	**617,75**
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	1,77	4,68	10,90	90,41	Борщ с картофелем (овощи б/з)	ТТК № 104-2	250	1,55	2,74	13,19	80,34
Жаркое по-домашнему (овощи б/з)	ТТК № 209-2	200	20,76	18,63	19,09	325,41	Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90
							Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004 г.	150	7,68	5,81	41,34	237,79
Компот из смородины с/м акт проработки	ТТК № 825	200	0,3	0,14	25,33	98,84	Напиток апельсиновый	№ 699 сб 2004 г.	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	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"		**700**	**26,22**	**23,95**	**78,36**	**627,02**	**Итого за "Обед"**		**750**	**38,53**	**33,26**	**104,08**	**853,21**
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													
Щи из капусты (овощи б/з)	ТТК № 128 -2	250	1,82	3,31	8,32	66,73	Суп "Новинка" (овощи б/з)	ТТК № 109-2	250	2,56	3,70	17,85	111,89
Рагу из филе индейки (овощи б/з)	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 с/м вишни	ТТК № 411-1	200	0,3	0,07	26,31	102,57	Компот из изюма	№ 638 сб 2004	200	0,34		26,20	99,89
							Булочка "Домашняя"	ТТК № 944	100	7,17	12,17	57,41	365,03
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 "Обед"		**705**					**Итого за "Обед"**		**805**	**33,15**	**24,86**	**150,41**	**947,46**
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**
СУББОТА													
Борщ с картофелем б/з	ТТК № 104 -2	250	1,55	2,74	13,19	80,34	Суп крестьянский с крупой (пшено) (овощи б/з)	ТТК № 112-2	250	1,77	4,68	10,90	90,41
Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90	Мясо тушеное	ТТК № 207-2	100	15,07	14,28	3,17	201,18
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	150	7,68	5,81	41,34	237,79	Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30
Напиток лимонный	№ 699 сб 2004	200	0,14	0,01	22,52	88,47	Напиток лимонный	№ 699 сб 2004 г	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	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Обед"		**787**	**40,81**	**34,39**	**95,26**	**838,40**	**Итого за "Обед"**		**750**	**24,42**	**21,58**	**89,33**	**652,89**
Фото блюда							**Фото блюда**						