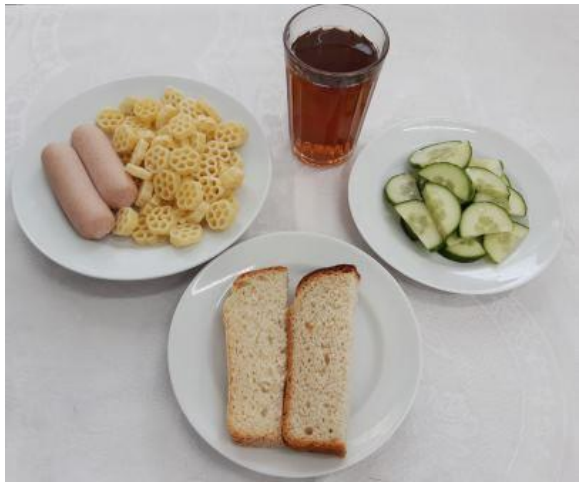
СУРГУТСКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I 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 из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	60	0,43	5,93	1,87	61,39	Биточки "Вятские"	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 с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,41	10,45	34,98	249,02
Макароны отварные	ТТК №36/10	150	5,64	4,47	37,43	211,95							
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
							Банан		100	1,5	0,5	22,7	95,5
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		**565**	**22,98**	**26,61**	**79,65**	**646,27**	**Итого за "Завтрак"**		**605**	**28,42**	**28,77**	**104,09**	**769,21**
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**
ВТОРНИК													
Салат из св. помидоров с кукурузой консервированной	ТТК № 20-1	60	0,75	6,01	4,23	72,92	Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91	Пюре картофельное (овощи б/з)	ТТК № 513-2	150	3,10	4,47	21,72	138,30
Пюре картофельное б/з	ТТК № 513 -2	150	3,1	4,47	21,72	138,3012	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Какао с молоком	№ 693 сб 2004	180	3,28	3,01	21,69	121,29	Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	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 пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		**545**	**26,30**	**29,59**	**89,88**	**724,83**	**Итого за "Завтрак"**		**525**	**25,92**	**23,96**	**88,22**	**666,29**
Фото блюда							**Фото блюда**						

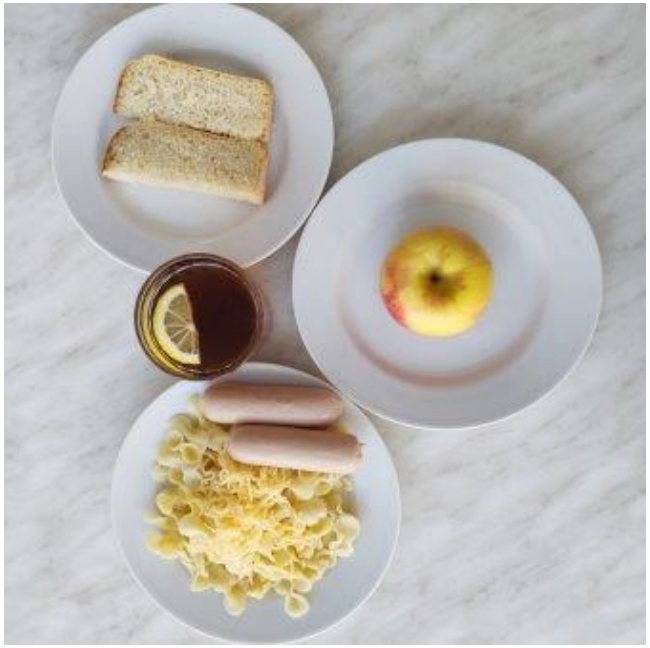
1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	**№ рец.**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**	**Наименование блюда**	**№ рец.**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**
СРЕДА													
Салат из свеклы с черносливом (овощи б/з)	ТТК № 67	60	0,89	0,1	10,21	40,83	Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з	ТТК № 70-2	100	0,72	5,05	5,08	65,75
Плов б/з	ТТК № 215-2	150	16,41	14,63	25,63	299,49	Плов (овощи б/з)	ТТК № 215-2	150	16,41	14,63	25,63	299,49
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
Яблоко		130	0,56	0,56	16,24	68,15							
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 "Завтрак"		**597**	**23,01**	**16,21**	**88,40**	**583,06**	**Итого за "Завтрак"**		**500**	**22,22**	**20,59**	**66,71**	**537,36**
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													
Бутерброд горячий с сыром	№ 10 сб 2004	60	8,12	9,2	13,44	171,60	Каша молочная школьная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 702	210	6,43	10,17	27,61	228,24
Каша вязкая с тыквой (пшено)	№303 сб 2004	200	7	2,89	38,74	206,55	Творожник с кокосом	ТТК № 602	100	13,04	21,40	36,46	388,94
Пудинг из творога (запеченный)	№ 362 сб 2004	100	14,68	8,87	23,24	230,77	Молоко сгущенное	ТТК № 51	30	2,16	2,55	16,65	95,22
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	25	116,08	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
							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	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
Итого за "Завтрак"		**585**	**33,22**	**22,62**	**112,43**	**783,27**	**Итого за "Завтрак"**		**690,00**	**27,12**	**35,43**	**128,32**	**933,20**
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**
ПЯТНИЦА													
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	60	0,94	3,72	3,05	47,18	Винегрет "Школьный" (овощи б/з)	ТТК № 33	100	1,40	8,93	9,01	118,43
Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-1	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
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	180	1,53	1,27	22,5	104,47	Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Мандарин		100	0,75	0,18	8,55	37,29	Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	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 "Завтрак"		**595**	**23,77**	**13,92**	**80,43**	**534,22**	**Итого за "Завтрак"**		**657**	**24,07**	**17,96**	**74,57**	**549,38**
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**
СУББОТА													
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	ТТК № 536	150	4	6,23	30,96	196,00	Ризотто овощное	ТТК № 536	150	4,00	6,23	30,96	196,00
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
Печенье сдобное "Хрупкие палочки" ТУ 2016 г.	№ 83 сб 1999	50	2,87	10,55	30,24	224,20	Булочка с сыром	ТТК № 903	60	5,38	5,97	32,38	203,02
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"		**532**	**23,49**	**25,58**	**100,94**	**725,36**	**Итого за "Завтрак"**		**530,00**	**25,79**	**21,33**	**100,55**	**695,16**
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**
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Пельмени отварные	№ 719 сб 2004	200	17,59	15,79	40,83	379,82	Сосиски отварные	№ 413 сб 2004	100	11,28	14,96		179,76
							Макароны отварные с сыром	№ 333 сб 2004	150	9,92	12,39	35,21	292,42
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
Яблоко		100	0,4	0,4	11,6	48,68	Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	15	2,21	0,59	15,38	75,117	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 "Завтрак"		**540**	**23,62**	**18,44**	**104,82**	**677,97**	**Итого за "Завтрак"**		**612**	**27,29**	**29,01**	**87,48**	**716,49**
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													
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	№ 11 сб 2004 г	60	6,67	5,55	13,38	132,03	Фрикадельки в соусе (овощи б/з)	ТТК № 231-2	105	8,35	11,21	11,30	179,36
Каша молочная манная (жидкая)	№ 311 сб 2004	150	4,40	2,43	21,6	124,78	Каша вязкая пшённая	№ 510 сб 2004	150	3,97	4,41	23,20	147,98
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	20	0,16	0,02	0,69	3,12
Запеканка из творога	№ 366 сб 2004	100	17,64	11,77	16,69	245,16	Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55
Сметана	ТТР № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	Ватрушка с брусникой	№741 сб 2004	75	4,69	2,57	39,09	196,22
Чай с молоком сгущенным	№ 630 сб 2004	200	3,08	1,96	16,18	91,66	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	9,8	51,74	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		**555**	**27,22**	**23,02**	**65**	**575,05**	**Итого за "Завтрак"**		**595**	**15,60**	**11,21**	**108,36**	**589,90**
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 "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,20	161,03
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,2	161,03	Рагу овощное (овощи б/з)	ТТК № 512-2	150	2,93	6,46	21,15	150,41
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	150	3,39	6,17	33,53	201,21	Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,70	0,41	12,96	59,76
Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Булочка "Школьная"	ТТК № 907	60	12,43	11,81	35,65	296,46
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 "Завтрак"		**607**	**23,90**	**22,19**	**87,14**	**641,49**	**Итого за "Завтрак"**		**560**	**34,69**	**25,32**	**105,00**	**780,01**
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**
ЧЕТВЕРГ													
Жаркое по-домашнему (овощи б/з)	ТТК №209-2	150	15,57	13,97	14,32	244,06	Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Рис цветной (овощи б/з)	ТТК № 528	150	3,55	3,77	32,49	177,09
Банан		100	1,5	0,5	22,7	95,50	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08
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 "Завтрак"		**500**	**22,16**	**15,38**	**73,02**	**511,67**	**Итого за "Завтрак"**		**500**	**24,22**	**21,83**	**90,21**	**650,86**
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													
Рагу из филе индейки	ТТК № 411-2	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Рагу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 411-2	200	19,15	8,15	22,53	237,25
Апельсин		100	0,90	0,20	10,30	44,48	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	50	0,39	0,05	1,72	7,81
Чай с сахаром	№ 685 сб 2004	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Какао с молоком сгущенным	№ 694 сб 2004	200	3,49	3,37	23,57	132,55
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
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
Итого за "Завтрак"		**555**	**25,68**	**9,6**	**73,18**	**474,9**	**Итого за "Завтрак"**		**505**	**26,96**	**12,41**	**75,21**	**511,01**
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 из свежих помидоров	№ 19 сб 2004	60	0,75	6,01	4,23	72,92	Бефстроганов из отварной говядины (овощи б/з)	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	25,72	24,17	2,65	330,90	Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,41	10,45	34,98	249,02
Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	150	6,49	7,99	35,1	227,65	Чай с лимоном	№ 686 сб 2004	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,70	1,41	25,00	116,08							
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 "Завтрак"		**560**	**38,05**	**40,08**	**90,02**	**859,90**	**Итого за "Завтрак"**		**507**	**37,28**	**35,54**	**73,95**	**754,50**
Фото блюда							**Фото блюда**						