

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(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													
Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76	Биточки "Вятские"	ТТК № 219	100	14,88	16,57	6,06	231,53 4
Макароны отварные с сыром	Сб. 2004 № 333	180	9,92	12,39	35,21	292,42	Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	180	7,78	9,59	42,13	273,18
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76
Мандарин		110	0,75	0,18	8,55	37,29	Банан		100	0,75	0,18	8,55	37,29
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	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		645	27,58	28,78	84,11	702,63	Итого за "Завтрак"		635	29,04	27,59	97,09	735,16

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
ВТОРНИК													
Котлета "Особая"	ТТК № 224	100	15,24	15,26	14,85	258,91	Говядина, тушенная с черносливом б/з	Сб. 2004 № 508	100	15,31	16,18	11,80	250,57
Пюре картофельное б/з	ТТК № 513-2	180	3,71	5,36	26,07	165,96	Рис отварной	Сб. 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66
Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,1	134,77	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	3,34	0,5	24,02	116,25	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	2,44	0,5	24,02	116,58
Итого за "Завтрак"		555	27,60	24,71	100,07	729,96	Итого за "Завтрак"		567	26,04	23,43	109,75	755,16

Фото блюда



Фото блюда

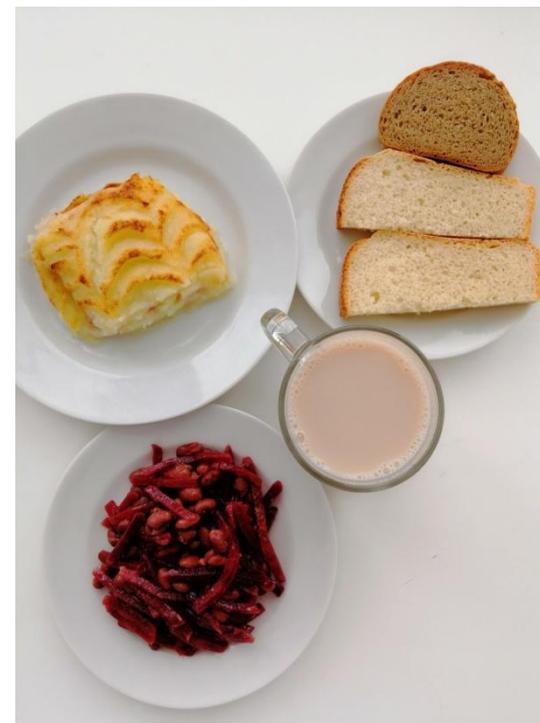


1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА													
Салат "Бурячок" (овощи б/з)	ТТК № 11-2	100	1,59	8,46	10,47	118,20	Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з	ТТК № 70	100	0,72	5,05	5,08	65,75
Говядина, тушенная с черносливом б/з	Сб. 2004 № 508	100	15,31	16,18	11,80	250,57	Запеканка картофельная с колбасой б/з	ТТК № 239-2	225	9,50	15,88	38,39	329,82
Рис отварной	Сб. 2004 № 511	180	4,32	5,74	45,27	250,66	Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31
Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23							
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	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	50	3,34	0,5	24,02	116,25	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	2,44	0,5	24,02	116,58
Итого за "Завтрак"		567	26,94	23,43	109,75	754,83	Итого за "Завтрак"		595	18,20	23,74	92,24	648,20

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
ЧЕТВЕРГ													
Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36	Котлеты из говядины	ТТК № 223	100	14,59	11,46	13,62	217,36
Каша гречневая рассыпчатая	Сб. 2004 № 508	180	7,78	9,59	42,13	273,18	Макароны отварные	Сб. 2004 № 516	180	6,77	5,36	44,91	254,34
Ватрушка с творогом	Сб. 2004 № 741	75	9,88	5,17	33,40	219,64	Ватрушка с творогом	Сб. 2004 № 741	75	9,88	5,17	33,40	219,64
Чай с молоком	Сб. 2004 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76
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	50	3,34	0,5	24,02	116,25	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		630	40,23	28,69	139,15	964,80	Итого за "Завтрак"		605	36,33	22,90	127,93	863,45
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
ПЯТНИЦА													
Винегрет "Школьный" акт проработки от 28.12.2020 г.	ТТК № 33	100	1,4	8,93	9,01	118,43	Биточки из рыбы	ТТК № 303	100	13,14	8,13	14,45	184,64
Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	Ризотто овощное		180	4,8	7,47	37,15	235,20
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	3,08	1,96	16,18	91,66	Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	25	116,08
Апельсин		140	0,9	0,2	10,3	44,48	Булочка с сыром	ТТК № 903	60	5,38	5,97	32,38	203,02
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	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"		550	25,39	19,50	77,47	578,81	Итого за "Завтрак"		585	28,31	23,82	130,79	848,97

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	Винегрет "Школьный"	ТТК № 33	100	1,4	8,93	9,01	118,43
Ризотто овощное	ТТК № 536	180	4,8	7,47	37,15	235,20	Азу из филе индейки (овощи б/з)	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	200	1,7	1,41	25	116,08	Чай с лимоном	С6.2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Булочка с сыром	ТТК № 903	60	5,38	5,97	32,38	203,02	Апельсин		140	0,9	0,2	10,3	44,48
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 "Завтрак"		585	28,31	23,82	130,79	848,97	Итого за "Завтрак"		557	24,07	17,96	74,57	549,38

Фото блюда



Фото блюда

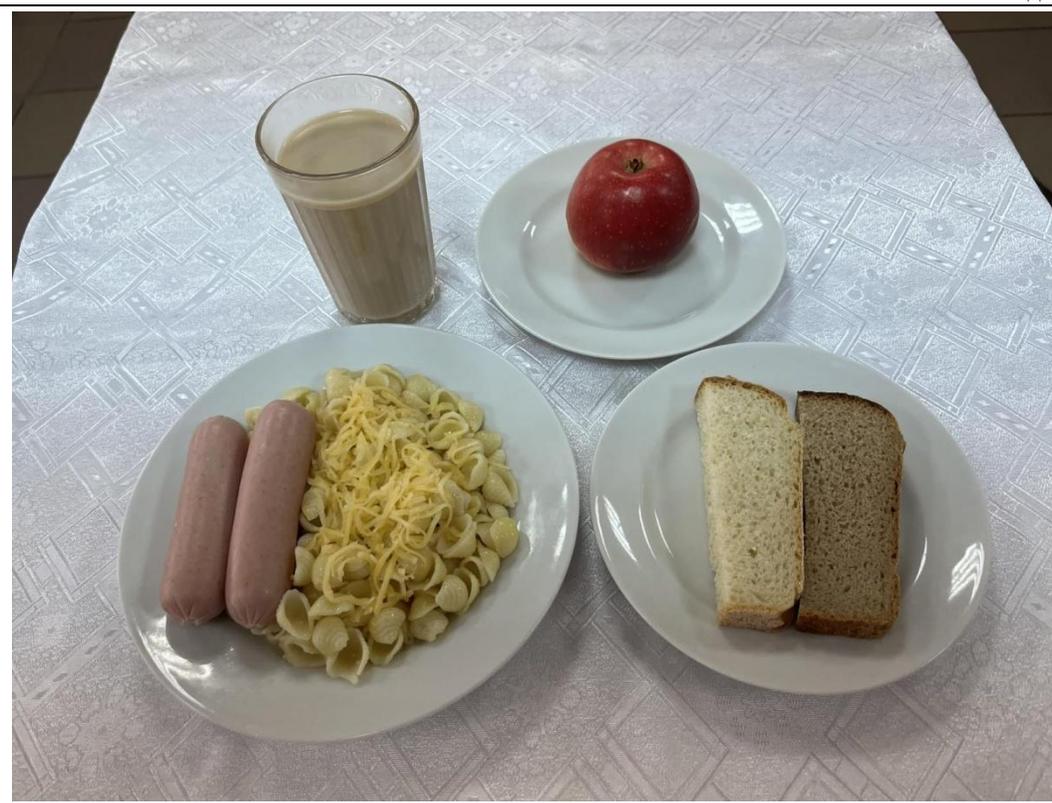


1 КОМПЛЕКС							2 КОМПЛЕКС						
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Пельмени отварные	Сб. 2004 № 719	200	17,59	15,79	40,83	379,82	Сосиски отварные	Сб. 2004 № 413	100	11,28	14,96		179,76
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	3,08	1,96	16,18	91,66	Макароны отварные с сыром	Сб. 2004 № 333	180	9,92	12,39	35,21	292,42
Яблоко		100	0,48	0,48	13,92	58,42	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,416
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	25,08	19,07	98,32	663,29	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29

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
ВТОРНИК													
Салат из свеклы с фасолью стручковой б/з акт проработки от 18.11.2021г.	ТТК № 70	100	0,72	5,05	5,08	65,75	Фрикадельки в соусе	Сб. № 469	105	8,35	11,21	11,3	179,36 2
Запеканка картофельная с колбасой б/з	ТТК № 239-2	225	9,50	15,88	38,39	329,82	Каша вязкая пшённая	Сб. № 510	180	4,77	5,29	27,84	177,58 2
Чай с молоком	Сб. 2004 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31	Чай с молоком	Сб. 1996 № 630	200	2,97	1,72	14,95	84,31
							Ватрушка с брусникой	Сб. 2004 № 741	75	4,69	2,57	39,09	196,21 5
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 прием		570	16,48	23,49	80,23	589,91	Итого за прием		605	24,07	21,63	114,99	747,50

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													
Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,2	161,03	Котлеты из рыбы	ТТК № 301	100	14,24	6,14	12,2	161,03
Рис с овощами (овощи б/з)	ТТК № 527-2	180	4,07	7,4	40,24	241,45	Рагу овощное (овощи б/з)	ТТК № 512-2	180	3,52	7,76	25,38	180,49
Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,1	134,77	Какао с молоком	Сб. 2004 № 693	200	3,64	3,34	24,1	134,77
Булочка "Школьная" акт проработки от 19.12.2007 г.	ТТК № 907	60	12,43	11,81	35,65	296,46	Булочка "Школьная" акт проработки от 19.12.2007 г.	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"		590	37,77	29,19	135,23	946,06	Итого за "Завтрак"		590	37,22	29,55	120,37	885,10

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													
Азу (овощи б/з)	ТТК № 209-2	200	15,57	13,97	14,32	244,06	Говядина в кисло-сладком соусе	Сб. 2004 № 442	100	15,58	16,15	9,68	245,34
							Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,507
Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	Яблоко		120	0,48	0,48	13,92	58,416
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	50	3,42	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 "Завтрак"		627	23,52	16,04	83,24	566,13	Итого за "Завтрак"		662	10,43	6,26	93,58	466,55

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 № 411-1	200	19,15	8,15	22,53	237,25	Рагу из филе индейки	ТТК № 411-1	200	19,15	8,15	22,53	237,25
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76	Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	1,7	0,41	12,96	59,76
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	30	0,24	0,03	1,03	4,6834 2
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	50	3,44	0,5	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29
Итого за "Завтрак"		610	27,02	10,04	91,92	554,60	Итого за "Завтрак"		485	25,02	9,43	63,91	435,09
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													
Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90	Бефстроганов из отварной говядины	ТТК № 241-2	100	25,72	24,17	2,65	330,90
Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	180	7,78	9,59	42,13	273,18	Каша гречневая с овощами (овощи б/з)	ТТК № 522-2	180	7,78	9,59	42,13	273,18
Чай с сахаром	Сб. 2004 № 685	200	3,08	1,96	16,18	91,66	Чай с лимоном	Сб. 2004 № 686	207	1,76	0,42	13,28	62,23
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	50	3,42	0,50	24,02	116,58	Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	50	1,44	0,5	24,02	116,58
Итого за "Завтрак"		555	41,67	36,47	96,01	866,39	Итого за "Завтрак"		562	38,37	34,93	93,11	836,96

Фото блюда



Фото блюда

