

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ "Роспотребнадзор
по ХМАО-Югра

в г. Сургут и Сургутском районе

Ж.А.Пасынкова

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования

администрации г. Сургута

Т.Н.Османкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат

школьного питания

Т.Г.Связова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак															
Салат из св. капусты с зелёным горо	60	2,22	5,46	2,63	68,51	23,65	9,24	39,85	0,5	15	2,33	0,04	5,9	7,52	
Пельмени отварные № 719 (717)	150	15,07	12,72	28,31	290,58	32,39	21,33	143,2	1,92	5,7	0,97	0,21	0,28	58,09	
Соус сметанный с томатом № 601	20	0,36	1,02	1,44	16,62	5,71	1,6	5,84	0,07	7,5	0,05	0,01	0,54	2,43	
Йогурт 6%	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,5	
Кофейный напиток № 692	200	2,60	2,00	21,86	111,60	58,78	6,65	41,85	0,11	15	0,05	0,02	0,26	11,17	
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,4	
Итого за прием		27,32	27,41	73,19	650,89	249,7	57,37	339,2	2,98	73,2	3,72	0,32	7,58	101,11	
Вторник															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак															
Салат "Здоровье" утв.К.С. от14.04.20	60	1,15	10,84	3,95	117,61	19,07	17,19	34,47	0,56	0	4,99	0,05	3,2	7,61	
Котлета "Домашняя" ТУ9214-012-84	81	15,40	11,63	9,35	204,62	31,52	22,87	143,8	2,14	87,6	0,7	0,18	0,01	46,47	
Рагу овощное № 541(3 вариант)	150	3,01	5,33	16,98	129,53	40,05	44,36	87,94	1,65	32,21	0,68	0,1	16,64	13,5	
Банан	210	2,96	0,92	40,13	176,32	14,78	76,73	51,16	1,1	0	0,84	0,06	8,4	28,97	
Компот из свежих плодов № 631	200	0,16	0,16	27,30	106,85	6,91	3,42	4,09	0,92	0	0,08	0,01	1,6	8	
Хлеб столичный	34	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4	
Итого за прием		24,82	29,24	108,20	790,68	113,5	168,6	348,9	7,16	123,7	7,77	0,43	41,16	106,95	

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Икра морковная №78	60	1,43	4,77	6,60	75,25	24,44	28,34	46,17	0,8	0	2,46	0,04	5,9	6,01
Поджарка из птицы КС 26.10.05 г	97,5	18,33	17,77	4,31	230,67	35,18	26,71	168,1	1,59	62,01	0,57	0,09	3,59	72,89
Капуста жареная № 535	150	3,57	4,46	9,28	91,55	101,5	30,8	60,68	1,23	24	0,26	0,05	35,99	11,36
Напиток клюквенный №700	200	0,12	0,04	22,64	89,22	3,71	3,26	2,39	0,19	0	0,25	0	1,5	11,66
Хлеб столичный	34	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4
Итого за прием		25,59	27,41	53,31	562,44	175,4	103,2	324,8	4,99	86,01	4,02	0,22	46,97	104,32
Понедельник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из квашеной капусты №45	110	1,76	5,61	9,06	94,96	46,34	15,8	34,11	0,64	0	2,53	0,02	27,83	8,05
Жаркое по-домашнему № 436-2	150	15,78	14,99	14,45	257,36	18,25	37,51	194,1	2,88	0	1,68	0,11	5,49	73,07
Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6	17
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,4
Итого за прием		20,56	20,98	54,94	494,49	82,04	63,81	256,8	6,24	0	4,73	0,17	34,92	100,52
Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из св. помидоров №19	40	0,36	1,60	1,77	23,26	5,65	5,25	9,68	0,25	0	1,07	0,01	2,76	9,88
Сыр Российский	25	5,24	6,24	0,00	78,58	186,2	7,32	104,6	0,21	37,5	0,12	0,01	0,07	18,2
Сосиски отварные № 413	75	7,91	16,09	0,28	177,50	23,56	13,31	105,8	1,2	0	0,31	0,1	0	33,42
Макароны отварные №516	150	5,08	4,75	28,60	180,12	14,37	6,95	37,99	0,72	31,27	0,82	0,04	0	9,55
Чизкейк школьный Утв К.С. от 09.09	80	8,89	16,79	26,38	292,71	67,76	12,69	97,17	0,54	50,38	3,11	0,05	0,06	35,5
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	2,28
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	54,95	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0	2,4
Итого за прием		29,77	45,88	82,07	864,13	308,4	59,42	402	4,11	119,2	5,89	0,26	2,89	111,23
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат "Школьный" К.С. от 19.05.20	60	1,06	3,41	3,63	49,25	22,16	12,17	28,68	0,63	0,5	1,56	0,03	3,01	8,92
Рыба жареная (треска) № 377 сборн	85	15,18	4,62	3,51	116,69	26,14	20,66	176	0,53	8,16	3,24	0,08	0,66	70,01

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Масло сливочное	3	0,01	2,18	0,02	19,74	0,32	0	0	0,01	10,62	0,03	0	0	1,59
Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	19,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6	17
Груша свежая	100	0,46	0,30	10,30	45,09	19	12	15	2,3	0	0,4	0,02	5	17
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,4
Итого за прием		17,67	25,60	72,32	591,23	105	76,99	267	8,74	103,8	6,44	0,18	9,69	102,31
Среднедневное значение		23,60	28,24	77,73	658,74	155	83,57	323,9	5,2	0,96	5,19	0,247	28,4	105,0

Основание: СанПин2.4.5.2409-08

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "хлебпродинформ" Москва 1996г.

И.М.Скучихин,В.А.Тутельян Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания.Москва ДеЛиПринт 2008г.

Главный технолог



Е.Б.Маковецкая