

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУ "Роспотребнадзор"  
по ХМАО-Югра

в г. Сургуте и Сургутском районе

Ж.А.Пасынкова

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования  
администрации г. Сургута

Т.Н.Османкина



Т.Г.Свиззова

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для учащихся 5-11 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Зелень	1	0,03	0,00	0,07	0,44	2,16	0,74	0,83	0,02	0	0,02	0	0,6	0,45
Салат из белокачанной капусты №4	100	1,44	4,97	8,88	85,05	40,9	14,82	27,47	0,53	0	2,32	0,02	14,43	5,11
Пельмени запеченные в сметане №	200	22,22	22,67	42,84	469,33	137,2	29,54	205,4	2,49	49,33	1,51	0,22	0,34	92,62
Апельсин	120	1,02	0,21	8,85	44,25	35,9	13,57	24,01	0,31	0	0,24	0,03	28,8	16,2
Чай с молоком № 630 (сб-к96г)	200	1,61	1,76	17,01	87,04	58,64	6,65	41,85	0,09	15	0,05	0,02	0,26	6,3
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>28,46</b>	<b>29,85</b>	<b>90,39</b>	<b>749,01</b>	<b>274,8</b>	<b>65,33</b>	<b>299,5</b>	<b>3,45</b>	<b>64,33</b>	<b>4,13</b>	<b>0,3</b>	<b>44,42</b>	<b>123,88</b>
<b>Вторник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Зелень	1	0,03	0,00	0,07	0,44	2,16	0,74	0,83	0,02	0	0,02	0	0,6	0,45
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.1	100	1,30	5,08	6,83	78,74	26,95	42,39	43,18	3,1	0,02	2,32	0,04	2,79	15,06
Котлеты школьные КС от 20.03.199	100	14,44	11,52	14,01	218,85	29,23	21,91	146,7	2,17	12,74	0,71	0,07	0,64	77,54
Рагу овощное № 541(3 вариант)	180	3,61	6,40	20,37	155,43	48,06	53,23	105,5	1,98	38,66	0,81	0,12	19,97	16,2
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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>21,63</b>	<b>23,37</b>	<b>81,64</b>	<b>624,17</b>	<b>107,1</b>	<b>113,1</b>	<b>292,8</b>	<b>8,02</b>	<b>56,05</b>	<b>4,26</b>	<b>0,25</b>	<b>39,17</b>	<b>119,65</b>

Примерное двухнедельное меню для 5-11 классов

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Салат из помидоров № 19	100	0,89	20,14	3,08	198,56	18,7	16,64	22,96	0,79	0	9,37	0,05	20,25	24,7
Поджарка из птицы КС 26.10.05 г	97,5	18,33	17,77	4,31	250,67	35,18	26,71	168,1	1,59	62,01	0,57	0,09	3,59	72,65
Капуста жареная № 535	180	4,29	5,35	11,14	109,86	121,8	36,96	72,82	1,48	28,8	0,31	0,06	43,19	13,63
Паниток из шиновника №705	200	0,64	0,25	26,95	110,54	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01	80	9,84
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>26,29</b>	<b>43,75</b>	<b>58,23</b>	<b>732,52</b>	<b>186,7</b>	<b>83,27</b>	<b>266,8</b>	<b>4,43</b>	<b>90,81</b>	<b>11</b>	<b>0,21</b>	<b>147</b>	<b>124,02</b>
<b>Понедельник</b>														
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	
<b>Завтрак</b>														
Салат из капусты свежей с зелёным	100	3,70	9,11	4,39	114,18	39,42	15,4	66,41	0,84	25	3,88	0,06	9,83	12,27
Сосиски отварные № 413	100	10,55	21,45	0,37	236,67	31,42	17,75	141,1	1,6	0	0,41	0,14	0	44,56
Макароны отварные №516	180	6,09	5,70	34,32	216,14	17,24	8,34	45,59	0,86	37,52	0,98	0,05	0	11,47
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	100	9,76	6,59	56,20	318,78	40,7	11,44	140,6	1,89	144,6	0,77	0,09	0	19,06
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	17
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>33,67</b>	<b>43,29</b>	<b>134,49</b>	<b>1062,94</b>	<b>166,9</b>	<b>75,67</b>	<b>420,5</b>	<b>5,8</b>	<b>207,2</b>	<b>6,45</b>	<b>0,42</b>	<b>90,43</b>	<b>107,56</b>
<b>Вторник</b>														
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	
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы с маслом Таб. 24	100	1,75	5,01	10,24	91,40	49,78	25,25	49	1,67	0	2,32	0,02	4,75	5,23
Плов из говядины № 443	225	25,01	23,55	40,43	477,57	34,75	59,03	304,1	3,98	0	3,1	0,09	1,39	55,94
Запеканка из творога № 366	90	13,34	17,89	14,40	274,18	120,4	20,4	171,9	0,62	104,3	0,48	0,05	0,22	61,6
Чай с молоком № 630 (сб-к96г)	200	1,61	1,76	17,01	87,04	58,64	6,65	41,85	0,09	15	0,05	0,02	0,26	6,3
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
<b>Итого за прием</b>		<b>43,78</b>	<b>48,43</b>	<b>95,13</b>	<b>994,04</b>	<b>268,7</b>	<b>114,9</b>	<b>583,3</b>	<b>6,64</b>	<b>119,3</b>	<b>6,26</b>	<b>0,2</b>	<b>6,61</b>	<b>126,24</b>
<b>Среда</b>														
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	
<b>Завтрак</b>														
Винегрет с фасолью Утв.К.С. от 24.	100	1,59	10,00	5,28	117,76	40,09	20,07	41,65	0,89	0	4,59	0,06	11,6	10,41
Яйцо вареное	28	3,56	3,22	0,20	43,95	15,4	3,36	53,76	0,7	70	0,17	0,02	0	6,1

Примерное двухдневное меню для 5-11 классов

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Чай с молоком № 630 (сб-к96г)	200	1,01	1,76	17,01	87,04	58,64	6,65	41,85	0,09	15	0,05	0,02	0,26	6,3
Мандарин свежий	130	0,98	0,23	8,87	43,98	40,04	12,44	19,23	0,11	0	0,26	0,06	19,76	20,8
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	62,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>20,31</b>	<b>28,08</b>	<b>71,90</b>	<b>626,20</b>	<b>186,2</b>	<b>92</b>	<b>328,2</b>	<b>4,33</b>	<b>97,39</b>	<b>3,47</b>	<b>0,28</b>	<b>38,96</b>	<b>125,15</b>
Среднедневное значение		28,72	35,78	90,62	800,92	191,5	102,8	381,7	5,81	0,11	7,073	0,289	40,59	125,0

Основание: СанПин 2.4.5.2409-08

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

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

Главный технолог



Е.Б.Маковецкая