

СОГЛАСОВАНО  
 Начальник ТОУ "Роспотребнадзор"  
 в г. Сургуте и Сургутском районе  
 М. А. Пасадникова

СОГЛАСОВАНО  
 Директор департамента образования  
 Г. П. Османкина

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор СГМУИТ "ЮШК"  
 Г. П. Вязова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 для учащихся, посещающих ГЦД

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Обед</b>														
Салат "Свеколка" Утв. КС от 14.04.2	60	0,98	5,93	8,90	91,57	22,82	14,05	24,68	0,72	0	2,96	0,01	1,1	8,09
Сыр Российский	20	4,19	4,99	0,00	62,86	148,9	5,86	83,65	0,17	30	0,1	0,01	0,05	14,56
Суп крестьянский с крупой № 134 С	250	1,91	5,22	10,23	96,11	31,79	21,13	47,52	0,76	0	2,35	0,06	8,1	4,97
Биточки "Вятские". ТУ 9214-012-84	80	11,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,7	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1	56,81
Капуста тушеная (свежая) №534	150	3,59	3,61	12,66	97,48	76,98	27,5	55,49	1,11	21	0,33	0,05	44,25	11,78
Напиток из шиповника №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 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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>27,24</b>	<b>30,14</b>	<b>89,06</b>	<b>738,60</b>	<b>330,5</b>	<b>108,1</b>	<b>389,9</b>	<b>5,73</b>	<b>65,7</b>	<b>7,53</b>	<b>0,29</b>	<b>136,6</b>	<b>110,85</b>
<b>Полдник</b>														
Плошка Новомосковская КС от 19.	100	8,61	7,30	55,83	326,50	33,61	35,83	105,9	1,77	8,06	4,06	0,2	0,1	7,82
Мандарин свежий	50	0,38	0,09	3,41	16,91	15,4	4,79	7,4	0,04	0	0,1	0,02	7,6	8
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
<b>Итого за прием</b>		<b>9,92</b>	<b>7,57</b>	<b>77,63</b>	<b>421,72</b>	<b>61,33</b>	<b>47,58</b>	<b>125,5</b>	<b>4,25</b>	<b>8,06</b>	<b>4,36</b>	<b>0,24</b>	<b>9,3</b>	<b>32,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,16</b>	<b>37,71</b>	<b>166,69</b>	<b>1160,32</b>	<b>391,8</b>	<b>155,7</b>	<b>515,3</b>	<b>9,97</b>	<b>73,76</b>	<b>11,89</b>	<b>0,53</b>	<b>145,9</b>	<b>143,67</b>
<b>Вторник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Обед</b>														
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	5,41

Примерное двухнедельное меню для ГЦД

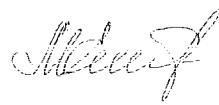
## СГМУП "Комбинат школьного питания"

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
Суп из овощей №135	250	2,01	4,30	10,84	90,88	29,61	22,22	54,61	0,82	29,5	0,2	0,09	9	10,75
Хлебец печеночный утв КС от 13.03	120	15,03	9,36	7,17	173,20	26,25	22,46	248,7	5,17	387,6	1,04	0,19	11,38	34,73
Макаронны 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
Напиток лимонный № 699 сб.2004г	200	0,14	0,02	23,94	94,43	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,03	0,01	2,56	5,73
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
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
<b>Итого за прием</b>		<b>31,85</b>	<b>27,26</b>	<b>104,22</b>	<b>792,62</b>	<b>152,9</b>	<b>96,17</b>	<b>494,7</b>	<b>10,41</b>	<b>4007</b>	<b>5,05</b>	<b>0,41</b>	<b>27,69</b>	<b>77,68</b>
<b>Полдник</b>														
Апельсин	200	1,69	0,35	14,74	73,76	59,84	22,62	40,02	0,52	0	0,4	0,06	48	27,17
Расстегаи с рыбой № 743, №752	100	11,11	7,18	38,09	264,43	20,6	15,82	98,46	0,92	21,51	2,6	0,11	0,35	20,75
Какао с молоком №693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	122	29,45	108,1	1,01	30	0,11	0,04	0,52	14,6
<b>Итого за прием</b>		<b>16,60</b>	<b>11,55</b>	<b>77,39</b>	<b>483,70</b>	<b>202,4</b>	<b>67,89</b>	<b>246,6</b>	<b>2,45</b>	<b>51,51</b>	<b>3,11</b>	<b>0,21</b>	<b>48,87</b>	<b>62,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,45</b>	<b>38,81</b>	<b>181,61</b>	<b>1276,32</b>	<b>355,3</b>	<b>164,1</b>	<b>741,3</b>	<b>12,86</b>	<b>4059</b>	<b>8,16</b>	<b>0,62</b>	<b>76,56</b>	<b>140,2</b>
<b>Пятница</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>Обед</b>														
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.1	60	0,78	3,05	4,10	47,24	16,17	25,44	25,91	1,86	0,01	1,39	0,02	1,67	9,04
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4,25	8,70	80,89	48,53	22,05	46,39	0,84	29,5	0,24	0,05	13,8	7,85
Запеканка картофельная с мясом №	183	14,17	18,15	28,87	338,74	36,51	50,34	205,9	3,17	34,69	2,43	0,14	2,58	75,2
Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0,05	0	0	2,65
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	4,04
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>21,25</b>	<b>29,70</b>	<b>79,94</b>	<b>676,40</b>	<b>117,9</b>	<b>115,5</b>	<b>342,9</b>	<b>7,36</b>	<b>81,91</b>	<b>4,92</b>	<b>0,29</b>	<b>18,05</b>	<b>103,58</b>
<b>Полдник</b>														
Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,11	22,8	14,4	19,2	2,76	0	0,48	0,02	6	17
Ватрушка с творогом №741	75	8,11	5,96	26,63	195,01	41,25	10,59	82,4	0,61	14,91	1,45	0,05	0,02	22,67
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
<b>Итого за прием</b>		<b>11,18</b>	<b>8,32</b>	<b>60,85</b>	<b>360,71</b>	<b>122,8</b>	<b>31,64</b>	<b>143,5</b>	<b>3,48</b>	<b>29,91</b>	<b>1,98</b>	<b>0,09</b>	<b>6,28</b>	<b>50,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>32,43</b>	<b>38,01</b>	<b>140,79</b>	<b>1037,12</b>	<b>240,8</b>	<b>147,1</b>	<b>486,4</b>	<b>10,84</b>	<b>111,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,38</b>	<b>24,33</b>	<b>154,42</b>

Примерное двухдневное меню для ГПД

Итого за день.		41,80	41,52	180,40	1261,29	223,9	147,2	676,6	9,05	159,5	6,23	0,38	13,53	155,2
<b>Среда</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеко- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Салат "Здоровье" КС от 14.04.2004г	60	1,40	4,76	7,39	77,73	26,96	18,43	35,68	1,06	0	2,28	0,02	3,98	5,41
Суп карофельный с макаронными и	250	2,83	2,88	19,77	118,08	24,02	23,37	61,33	1,03	17,7	0,32	0,1	6,6	8,48
Птица отварная №487	80	15,31	9,13	0,26	144,45	24,06	11,92	82,86	0,98	10,08	0,31	0,03	0,28	35,21
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
Яблоко	150	0,56	0,53	13,38	61,77	21,12	11,75	14,36	2,87	0	0,3	0,03	6	18,75
Напиток из брусники №700	200	0,16	0,11	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5	11,87
Хлеб столичный	34,4	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	3,2
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>28,15</b>	<b>22,40</b>	<b>96,74</b>	<b>703,16</b>	<b>215,5</b>	<b>112,9</b>	<b>306,7</b>	<b>8,46</b>	<b>51,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,28</b>	<b>58,13</b>	<b>96,68</b>
<b>Полдник</b>														
Йогурт 6%	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,5
Ватрушка с творогом №741	75	8,11	5,96	26,63	195,01	41,25	10,59	82,4	0,61	14,91	1,45	0,05	0,02	19,06
Сок ананасовый	200	0,60	0,20	23,60	99,88	34	26	16	0,6	0	0,4	0,12	22	17
<b>Итого за прием</b>		<b>13,71</b>	<b>12,16</b>	<b>56,13</b>	<b>394,61</b>	<b>199,3</b>	<b>51,59</b>	<b>190,4</b>	<b>1,31</b>	<b>44,91</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>22,62</b>	<b>55,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,85</b>	<b>34,56</b>	<b>152,87</b>	<b>1097,77</b>	<b>414,7</b>	<b>164,5</b>	<b>497,1</b>	<b>9,77</b>	<b>96,69</b>	<b>5,84</b>	<b>0,48</b>	<b>80,75</b>	<b>152,24</b>
<b>Четверг</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углеко- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты №47	60	0,86	2,98	5,33	51,03	24,54	8,89	16,48	0,32	0	1,39	0,01	8,66	3,07
Суп с клецками. № 155 Сборник 200	250	2,61	3,61	11,60	90,09	12,66	7,6	30,28	0,42	17,79	0,42	0,03	0,6	8,2
Рыба жареная (треска) № 377 сборн	80	14,29	4,35	3,31	109,83	24,6	19,45	165,6	0,5	7,68	3,05	0,08	0,62	65,89
Картофель отварной № 203	150	2,97	5,54	22,56	154,64	22,6	32,52	83,57	1,33	35,4	0,21	0,13	6,19	11,86
Напиток апельсиновый №699	200	0,19	0,04	23,42	90,94	7,22	2,49	4,4	0,12	0	0,04	0,01	5,28	5,73
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>25,14</b>	<b>17,08</b>	<b>89,73</b>	<b>616,14</b>	<b>107,4</b>	<b>88,61</b>	<b>364,3</b>	<b>4,14</b>	<b>60,87</b>	<b>5,92</b>	<b>0,32</b>	<b>21,35</b>	<b>97,15</b>
<b>Полдник</b>														
Творожник с кокосом КС от 09.09.20	100	9,74	20,17	26,19	326,28	74,9	13,26	108	0,75	138,3	0,83	0,05	0,07	50,82

Главный технолог



Е.Б.Маковецкая