

СОГЛАСОВАНО

Начальник КСУ "Школьный централизатор" по ХМАО-Югра  
в г.Сургуте и Сургутском районе

Ж.А.Пасынкова.

2015г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

У.В.Черепинская

2015г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

Свяцова Т.Г.

2015г.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся, питающихся на сумму дотационных выплат****Понедельник**

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Завтрак</b>															
Вареники с картофелем № 725	150	6,20	3,95	36,65	210,60	31,65	22,1	80,04	1,26	8,25	2,07	0,1	1,18	26,28	
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 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>9,91</b>	<b>9,55</b>	<b>66,74</b>	<b>394,40</b>	<b>95,9</b>	<b>32,3</b>	<b>139</b>	<b>1,64</b>	<b>41</b>	<b>2,49</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>37,63</b>	
<b>Вторник</b>															
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, всего</b>	<b>Жиры, всего</b>	<b>Углево- ды, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины</b>				<b>Цена</b>	
<b>Завтрак</b>						<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мкг</b>	<b>TЭ,мг</b>	<b>B1,мг</b>	<b>C,мг</b>		
Салат из белокачанной капусты №43	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	
Плов из птицы № 492	150	15,09	16,83	27,05	322,51	25,49	36,12	170,9	1,48	70,66	0,51	0,08	1,41	37,29	
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>18,24</b>	<b>20,22</b>	<b>57,42</b>	<b>485,50</b>	<b>60,9</b>	<b>58,9</b>	<b>234</b>	<b>3</b>	<b>70,7</b>	<b>2,37</b>	<b>0,13</b>	<b>10,1</b>	<b>45,04</b>	
<b>Среда</b>															
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, всего</b>	<b>Жиры, всего</b>	<b>Углево- ды, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины</b>				<b>Цена</b>	
<b>Завтрак</b>						<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мкг</b>	<b>TЭ,мг</b>	<b>B1,мг</b>	<b>C,мг</b>		
Макаронны запеченные с сыром № 334	150	8,07	8,07	33,34	242,07	102,3	10,96	92,93	0,85	39,96	0,91	0,07	0,03	19,03	
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	5,3	
Компот из яблок № 631 Сборник 2004 г.	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,3	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	8	
Хлеб прибрежный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	3,2	
<b>Итого за прием</b>		<b>10,40</b>	<b>15,64</b>	<b>71,85</b>	<b>470,73</b>	<b>115</b>	<b>17,6</b>	<b>115</b>	<b>1,98</b>	<b>75,4</b>	<b>1,41</b>	<b>0,1</b>	<b>1,63</b>	<b>35,53</b>	

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

<b>Четверг</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Хлебец печеночный утв КС от 13.03.2002	80	10,02	5,08	4,77	104,94	17,33	14,97	165,5	3,44	2579	0,68	0,13	7,58	23,15
Капуста жареная № 535 сборник р-р2004 г	150	3,64	5,16	14,83	120,41	93,6	33,68	67,4	1,36	30,98	0,33	0,05	28,16	11,36
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	5,18
Хлеб пшеничный	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>15,99</b>	<b>10,51</b>	<b>76,73</b>	<b>466,48</b>	<b>39,8</b>	<b>42,4</b>	<b>247</b>	<b>4,14</b>	<b>2606</b>	<b>1</b>	<b>0,17</b>	<b>12,9</b>	<b>42,09</b>
<b>Пятница</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из хлопьев овсяных "Герк	200	7,84	12,27	30,94	266,91	139,5	64,68	211,4	1,65	56,84	0,77	0,19	0,49	19,03
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	5,3
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
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>13,76</b>	<b>23,76</b>	<b>68,62</b>	<b>542,10</b>	<b>268</b>	<b>97,7</b>	<b>338</b>	<b>2,95</b>	<b>122</b>	<b>1,3</b>	<b>0,25</b>	<b>1,01</b>	<b>41,33</b>
<b>Суббота</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	10,11	10,80	56,34	366,08	56,18	35,98	162,4	1,03	52,51	0,55	0,06	0,07	39,82
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24	7,95
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>12,64</b>	<b>11,14</b>	<b>100,22</b>	<b>552,26</b>	<b>77,4</b>	<b>58,9</b>	<b>194</b>	<b>1,95</b>	<b>52,5</b>	<b>1,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>50,17</b>
<b>Понедельник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная гречневая сборник 2004 г	200	8,73	11,68	33,37	274,99	125,1	108,3	227,8	3,33	65,52	0,57	0,24	1,19	16,12
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	5,3
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

СГМУП "Комбинат школьного питания"

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>13,45</b>	<b>21,14</b>	<b>68,35</b>	<b>516,25</b>	<b>190</b>	<b>118</b>	<b>288</b>	<b>3,74</b>	<b>116</b>	<b>1,04</b>	<b>0,28</b>	<b>1,45</b>	<b>34,99</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,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Рагу из птицы № 489	150	11,32	8,95	15,39	188,86	25,91	30,57	126,8	1,36	12,07	1,97	0,08	2,27	36,03
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
<b>Итого за прием</b>		<b>14,04</b>	<b>9,40</b>	<b>55,39</b>	<b>363,26</b>	<b>42,1</b>	<b>37,1</b>	<b>146</b>	<b>2,22</b>	<b>12,1</b>	<b>3,05</b>	<b>0,12</b>	<b>82,3</b>	<b>48,27</b>
<b>Среда</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	10,11	10,80	56,34	366,08	56,18	35,98	162,4	1,03	52,51	0,55	0,06	0,07	39,82
Чай с лимоном № 686	200/7	0,25	0,06	14,91	59,39	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,01	0	1,12	4,04
<b>Итого за прием</b>		<b>10,36</b>	<b>10,86</b>	<b>71,26</b>	<b>425,47</b>	<b>59,3</b>	<b>36,8</b>	<b>164</b>	<b>1,11</b>	<b>52,5</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>1,19</b>	<b>43,86</b>
<b>Четверг</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Гёфтели рыбные № 394	80	7,83	5,84	7,33	113,89	19,21	13,9	77,51	0,56	10,74	2,5	0,08	0,53	24,77
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
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 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>13,07</b>	<b>11,62</b>	<b>57,64</b>	<b>389,41</b>	<b>47,4</b>	<b>50</b>	<b>178</b>	<b>2,21</b>	<b>46,1</b>	<b>3,03</b>	<b>0,23</b>	<b>6,73</b>	<b>41,31</b>

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

<b>Пятница</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>														
Шницели школьные КС от 20.03.1999 г	75	10,83	8,64	10,51	164,14	21,92	16,43	110	1,63	9,56	0,53	0,05	0,48	50,92
Капуста тушёная №534	150	3,69	4,09	14,83	110,41	93,6	33,68	67,4	1,36	30,98	0,33	0,05	28,16	11,78
Чай с лимоном № 686	200/7	0,25	0,06	14,91	59,39	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,01	0	1,12	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
<b>Итого за прием</b>		<b>19,13</b>	<b>13,28</b>	<b>56,23</b>	<b>421,75</b>	<b>119</b>	<b>56,4</b>	<b>202</b>	<b>3,08</b>	<b>59,5</b>	<b>1,37</b>	<b>0,15</b>	<b>29,8</b>	<b>69,14</b>
<b>Суббота</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>														
Сыр Российский	10	2,10	2,50	0,00	31,43	74,46	2,93	41,83	0,08	15	0,05	0	0,03	6,92
Каша пшеничная молочная № 311 табл. № 4	200	4,91	3,52	28,78	167,14	117	26,45	123,5	0,4	19,01	0,23	0,05	0,55	15,31
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	7,58
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	9,99
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	2,2
<b>Итого за прием</b>		<b>11,73</b>	<b>15,48</b>	<b>63,76</b>	<b>439,83</b>	<b>256</b>	<b>39,6</b>	<b>225</b>	<b>0,88</b>	<b>84,4</b>	<b>0,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>
<b>Среднедневное значение</b>		<b>13,56</b>	<b>14,38</b>	<b>67,85</b>	<b>455,62</b>	<b>114,2</b>	<b>53,84</b>	<b>205,8</b>	<b>2,454</b>	<b>0,278</b>	<b>1,633</b>	<b>0,151</b>	<b>12,46</b>	<b>44,02</b>

Основание: СанПин 2.4.5.2409-08

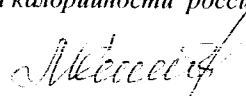
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

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

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008г

Закон ХМАО-Югры от 07.02.2011г. № 65-ОЗ.

Главный технолог



Маковецкая Е.Б.