

СОГЛАСОВАНО

Врио начальника ГОУ "Роспотребнадзор"
по ХМАО-Югра
в г.Сургуте и Сургутском районе
Ю.В.Хоменок

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования
администрации г.Сургута
образования
А.Н.Гомазова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для учащихся с 12 до 18 лет
(зимне-весенний период)

УТВЕРЖДЕНО
Директор СГМУП "Комбинат
школьного питания"
Г.Свизова

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Сыр Российский	30	6,29	7,49	0,00	94,29	223,34	8,79	125,48	0,26	45	83,07	0,1	1,17
Салат из сырых овощей № 37	100	1,45	4,11	4,06	62,26	41,65	18,8	43,2	0,65	30	0,36	0,04	16,36
Запеканка картофельная с колбасой	200	9,26	11,87	24,54	250,82	34,22	38,32	141,6	2,29	33,04	1,64	0,09	2,07
Сок виноградный	200	0,60	0,00	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Итого за прием		21,79	24,04	84,57	665,57	354,81	101,36	397,50	5,43	108,04	86,27	0,33	23,60
Вторник													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат "Бурячок" КС от 14.04.2004г.	100	2,18	8,34	8,14	121,97	41,83	23,66	59,55	1,4	0	3,82	0,1	9,44
Плов из индейки №492	225	22,63	25,25	40,57	483,76	38,24	54,18	256,32	2,22	105,99	374,76	0,76	13,52
Компот из кураги № 638	200	0,98	0,05	27,50	110,00	28,69	18,27	25,4	0,61	0	1,1	0	0,32
Фрукты свежие	130	0,11	0,21	20,60	47,95	38,89	14,71	26,02	0,34	0	0,26	0,03	31,2
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0

Итого за прием			30,09	34,42	120,18	889,00	163,25	128,27	430,51	6,00	105,99	380,74	0,95	54,48
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Горячее питание														
Салат "Украинский" КС от 18.05.05	100	4,50	9,33	9,25	126,30	158,1	17,89	101	0,69	38,22	2,45	0,03	23,87	
Бифстроганов № 423	100	15,10	19,90	4,70	259,00	33,19	21,06	164,01	38,22	2,45	0,03	0,06	1,34	
Каша гречневая рассыпчатая №508	180	9,01	7,49	39,32	264,39	36,27	139,42	206,85	4,91	37,52	0,65	0,27	0	
Пирожки печеные с повидлом № 73	75	4,29	1,73	32,91	168,58	12,08	7,73	37,49	0,9	2,25	1,16	0,06	0,83	
Напиток из пшопника № 705	200	0,16	0,11	33,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	2	0,25	0,08	
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0	
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	
Итого за прием		37,25	39,13	143,21	1036,58	261,37	205,07	576,05	46,30	80,44	7,09	0,73	26,12	
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Горячее питание														
Яблоки печеные № 674	100	0,45	0,42	30,90	163,98	16,43	9	11,33	1,8	0	1	0,02	2,73	
Запеканка творожная с курагой КС	150	18,06	22,36	29,81	476,94	192,74	50,24	248,78	1,59	136,2	1,98	0,08	0,78	
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0	
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0,04	0	0	
Итого за прием		22,88	23,39	98,79	823,26	225,21	76,69	323,33	4,86	136,20	3,82	0,16	3,51	
Пятница														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Горячее питание														
Салат "Огородничий" КС от 18.05.20	100	1,63	5,63	9,50	94,40	46,77	22,94	39,62	0,77	0	2,73	0,08	35,81	
Шницель рыбный № 391	100	19,00	17,38	9,60	311,00	64	17,45	96,68	0,61	29,16	3,08	0,08	1,78	
Картофель отварной № 203	180	3,57	6,65	27,07	185,57	27,12	39,02	100,28	1,59	42,48	0,26	0,16	7,43	
Компот из 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	
Фрукты свежие	180	0,72	0,54	18,54	91,24	34,2	21,6	28,8	4,14	0	0,72	0,04	9	
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0	

Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Итого за прием		29,56	30,91	118,91	929,85	203,79	137,84	344,04	9,18	71,64	7,95	0,42	54,26
Суббота													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат " Восторг"КС от24.04.2004г.	100	1,55	5,09	12,59	105,59	47,35	18,08	35,92	1,12	0	2,39	0,04	25,07
Колеты "Особые" ТУ 9214-012-8457	100	16,20	15,30	12,40	262,00	10,2	0	12,29	75,47	1,24	9,6	0,4	0,1
Рис припущенный № 512	180	4,32	5,76	44,10	250,00	18	30,67	91,52	37,17	37,17	0,32	0,04	0
Напиток черничный КС от03.02.201	200	0,27	0,00	19,33	101,05	4,58	1,43	3,02	0,24	0	0,35	0	1
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Итого за прием		26,53	26,72	111,79	843,96	95,73	67,63	205,97	115,43	38,41	13,46	0,54	26,17
Понедельник													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат " свеколка " КС от 14.04	100	1,48	5,12	8,64	89,43	42,52	20,85	36,02	0,7	0	2,48	0,04	32,55
Сосиски отварные № 413	100	13,60	17,10	0,80	217,00	23,76	14,09	130,6	1,69	0	0,54	0,02	0
Макаронны 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
Сок ананасовый	200	0,60	0,20	23,60	99,88	34	26	16	0,6	0	6	0,4	0,8
Фрукты свежие	150	2,96	0,92	18,30	182,82	14,78	76,73	51,16	1,1	0	0,84	0,06	8,4
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Итого за прием		25,99	24,49	109,03	1028,08	122,85	148,79	325,90	5,16	37,52	11,64	0,70	41,75
Вторник													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат из свежих помидоров № 19	100	0,90	5,00	3,90	65,00	29,14	15,09	19,96	0,74	0	2,83	0,03	8,5
Биточек " Вятский" ТУ 9214-012	80	11,70	9,60	6,80	160,00	23,1	18,98	111,68	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1
Картофель отварной № 518	200	3,60	6,20	26,00	178,00	30	38,06	97,86	1,58	41,3	0,12	0,12	1,6
Напиток клюквенный № 701	200	0,16	0,11	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5

Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		20,61	21,51	83,44	619,07	98,84	87,55	279,72	4,56	56,00	3,91	0,28	14,70
Среда													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	В1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат "Огородничий" КС от 18.05.0	100	1,48	5,12	9,50	89,43	42,52	20,85	36,02	0,7	0	2,48	0,04	32,55
Плов №443	225	25,10	28,70	50,58	524,70	36	59,03	306,2	3,99	25,5	3,18	0,09	1,39
Сок виноградный	200	0,60	0,00	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Итого за прием		31,37	34,39	116,05	872,33	134,12	115,33	429,44	6,92	25,50	6,86	0,23	37,94
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	В1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат из свежей капусты №43	100	1,40	4,50	13,27	78,00	37	13,16	24,39	0,47	0	2,32	0,02	5,89
Каша гречневая с птицей КС 26.03.225	225	20,64	18,83	29,12	330,48	45,33	174,28	258,56	6,13	46,91	53,73	0,81	6,56
Компот из изюма № 638	200	0,54	0,00	37,38	144,22	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	60,08	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		26,83	23,93	102,85	675,78	93,33	201,34	329,69	7,80	46,91	56,53	0,87	12,45
Пятница													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	В1, мг	C, мг
Горячее питание													
Салат "Солнышко" утв. КС от 13.11.100	100	1,06	5,16	11,55	95,91	21,55	26,95	38,6	1	0	130,12	2,51	0,81
Запеканка творожная с курагой КС 150	150	18,06	19,37	29,81	476,94	192,74	50,24	248,78	1,59	136,2	1,98	0,08	0,78
Пирожки печеные с яблоками № 73175	75	4,29	1,73	32,91	168,58	12,08	7,73	37,49	0,9	2,25	1,16	0,06	0,83
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	65,24	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0
Чай с лимоном № 686	207	0,25	0,06	14,91	59,39	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0,01

Стоимость питания 135 рублей в день.

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

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

И.М.Недвижаева

