

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТСУ "Безопасность" в г. Сургуте и Сургутском районе
И.П. Замятина

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования администрации г. Сургута
И.П. Замятина

УТВЕРЖАЮ

Директор СТМУП "КШП" Т.Г. Свизова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для учащихся, посещающих ГПД
(осенне-зимний период)

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
Огулец свежий порционно	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	0,06	0,02	5,88
Борщ с капустой и картофелем №11	250	1,90	4,21	12,85	96,22	40,68	24,64	50,56	1,21	29,5	0,24	0,05	8,23
Бифштекс "Домашний" ТУ	80	14,37	17,23	4,90	232,98	18,06	17,66	122,4	2,02	34,38	0,55	0,13	0,01
Рис с овощами КС от 2.12.2004г.	150	3,62	5,80	35,78	213,30	22,87	423,7	117,19	1	47,79	0,58	0,06	2,01
Чай с лимоном № 686	207	0,25	0,00	14,91	59,39	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,01	0	1,12
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		24,80	27,87	93,28	736,58	113,88	4305,78	379,50	6,09	111,67	2,24	0,32	17,25
Полдник													
Ватрушка с брусничной №741	75	4,96	2,71	17,22	194,99	13,5	6,78	36,72	0,54	6,56	1,18	0,06	2,74
Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	79,03	12,3	7,0	12,2	2,44	0	0,2	0,01	1,6
Итого за прием		5,90	2,89	35,60	274,02	25,82	13,74	48,90	2,98	6,56	1,38	0,07	4,34
Итого за день		30,70	30,76	128,88	1010,60	139,70	4319,52	428,40	9,07	118,23	3,62	0,39	21,59

Вторник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
Салат их свежей капусты № 43	60	0,75	4,05	3,11	52,04	22,93	7,18	14,17	0,27	0	1,38	0,01	8,58
Суп с клецками № 155	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
Рыба запеченная под сырной пастой	100	17,87	14,72	1,45	237,97	61,97	20,61	133,56	0,56	46,65	5,51	0,12	1,1
Пюре картофельное № 520	150	3,11	5,39	19,57	141,38	58,35	42,9	125,79	2,4	33,96	0,3	0,18	15,57

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Компот из смеси сухофруктов № 63	200	0,45	0,00	30,83	125,74	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24
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		28,98	28,34	89,93	772,54	187,61	115,12	382,46	5,72	98,40	8,77	0,40	26,09
Полдник													
Сдоба сырная № КС от 23.01.2011г	75	5,13	7,67	10,85	138,65	135,7	8,52	90,6	0,18	39,68	0,79	0,01	0,18
Кисель из шиповника № 654	200	0,28	0,11	35,64	145,21	9,52	1,36	9,06	0,31	0	0,3	0,01	80
Итого за прием		5,41	7,78	46,49	283,86	145,22	9,88	99,66	0,49	39,68	1,09	0,02	80,18
Итого за день		34,39	36,12	136,42	1056,40	332,83	125,00	482,12	6,21	138,08	9,86	0,42	106,27
Среды													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
Салат "Мазайка" Утв. К.С. От 14.04	100	1,40	8,10	7,50	110,00	15,93	16,67	30,9	0,5	0	3,82	0,003	1,45
Рассольник ленинградский № 321	250	2,26	4,42	16,17	115,38	24,39	24,99	68,92	1,01	29,5	0,25	0,09	6,7
Индейка тушеная с курагой КС от	150	18,34	20,29	11,34	300,52	54,39	38,45	204,26	1,95	42,81	1,45	0,05	1,04
Картофель отварной № 518	150	1,80	3,10	15,00	89,00	15	19,03	48,93	0,79	20,65	0,14	0,06	0,8
Напиток из брусники №700	200	0,16	0,00	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5
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		28,15	36,48	97,04	833,21	131,44	118,11	419,71	5,83	92,96	6,71	0,26	11,49
Полдник													
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
Сок ананасовый	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6
Итого за прием		9,05	6,14	45,01	273,31	53,57	17,55	94,58	3,05	14,91	1,65	0,06	1,62
Итого за день		37,20	42,62	142,05	1106,52	185,01	135,66	514,29	8,88	107,87	8,36	0,32	13,11
Четверг													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
Помидоры свежие порционно	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	0,06	0,02	5,88
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
Печень по-строгановски №431	85	16,18	8,01	2,29	134,41	18,86	18,39	137,89	2,09	5,73	3,23	0,05	0,51
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
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,00	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	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
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		28,11	17,69	81,28	597,12	92,40	73,24	318,41	5,45	66,50	5,11	0,26	15,39

Примерное двухдневное меню для ГПД

[illegible]

Примерное двухнедельное меню для ГПД

Итого за прием		4,42	7,08	48,05	274,80	23,65	5,46	38,78	1,15	62	1,89	0,04	80
Итого день		35,72	36,75	140,76	1021,07	192,21	108,37	351,29	6,28	138,66	8,03	0,43	142,83
Вторник													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
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
Салат из свежих огурцов № 16	60	0,44	6,05	1,37	62,64	16,97	7,91	23,95	0,36	0	2,69	0,02	5,46
Борщ сибирский № 111 (1) Сборник	250	3,77	3,17	15,78	106,22	54,52	32,22	90,02	1,69	16	0,22	0,08	7,43
Биточек "Антошка" К.С18.12.2013г.	80	13,80	11,49	11,59	207,25	154,07	19,66	147,95	1,38	38,33	0,48	0,04	0,17
Каша вязкая пшеничная № 510	150	3,90	4,20	23,50	149,00	19,98	21	95,03	1,71	18,59	0,67	0,09	0
Напиток черничный КС от 03.02.11г	200	0,30	0,10	23,50	93,00	4,15	1,31	2,83	0,21	0	0,35	0	1
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,49	60,08	10,63	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0
Итого за прием		30,02	28,83	99,18	785,14	275,72	99,36	460,28	7,2	142,92	5,06	0,29	14,06
Полдник													
Шанешка с картофелем КС от 09.	100	5,07	4,96	27,26	179,29	39,6	20,8	82,1	1	28,29	0,81	0,07	0,5
Сок ананасовый	200	0,60	0,20	23,60	99,88	34,0	26,0	16,0	0,6	0	0,4	0,12	22,0
Итого за прием		5,67	5,16	50,86	279,17	73,57	46,78	98,08	1,60	28,29	1,21	0,19	22,51
Итого за день		35,69	33,99	150,04	1064,31	349,29	146,14	558,36	8,80	171,21	6,27	0,48	36,57
Среда													
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед													
Салат из свежей капусты № 43	60	0,86	2,98	5,33	51,03	24,54	8,89	16,36	0,32	0	1,39	0,01	3,29
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
Каша гречневая с пгцией Утв КС 26	225	20,64	18,83	19,12	330,48	45,3	174,28	258,56	6,13	46,91	53,73	0,81	6,56
Напиток апельсиновый № 699	200	0,19	0,00	23,42	91,82	7,22	2,49	4,4	0,12	0	0,04	0,01	5,28
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,49	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		28,71	25,26	91,17	716,73	116,68	226,48	403,87	9,03	64,61	56,28	0,99	21,73
Полдник													
Фрукты свежие	150	0,40	0,00	22,60	50,69	19	12	16	2,3	0	0,4	0,02	5
Сырная палочка КС от 04.06.08г.	50	9,11	16,70	19,81	258,47	107	10,15	95,03	0,61	45,2	6,15	0,07	0,11
Кисель из клюквы № 646	200	0,10	0,04	25,24	101,83	6,16	2,61	7,94	0,16	0	0,2	0	1,2
Итого за прием		9,61	16,74	67,65	410,99	132,16	24,76	118,97	3,07	45,20	6,75	0,09	6,31
Итого за день		38,32	42,00	158,82	1127,72	248,84	251,24	522,84	12,10	109,81	63,03	1,08	28,04

Среднедневное значение		36,84	37,94	146,72	1098,50	232,73	564,19	487,33	8,40	132,05	21,48	0,56	50,15

Стоимость питания 156 рублей в день.

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 общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

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

Начальник производственного отдела :



Н.В. Чернега