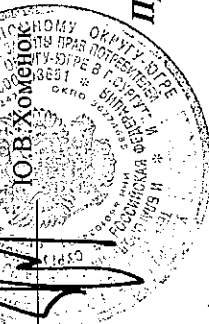


СОГЛАСОВАНО

Врио начальника ГОУ "Роспотребнадзор"

по ХМАО-Югра" в г. Сургуте и Сургутском районе

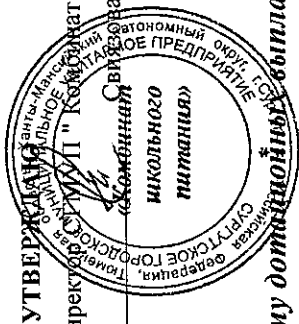
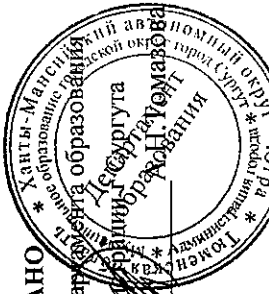


Ю.В. Хоменко

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования администрации г. Сургута

Н.Н. Юмарева



Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

Свидетельствует Т.Г.

Комбинат школьного питания

Примерное двухнедельное меню для учащихся, участвующих на сумму дополнительную выплат

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, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Вареники с картофелем № 725	200	8,26	5,27	48,87	287,29	42,2	29,46	106,7	1,68	11	2,76	0,14	1,57
Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0,05	0	0
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
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		11,97	10,87	78,96	472,47	106,50	39,66	165,86	2,06	43,70	3,18	0,18	1,83
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, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Сыр пошехонский	10	2,10	2,49	0,00	31,43	74,47	2,92	41,83	0,09	15	0,05	0	0,03
Плов с изюмом № 328	200	4,98	0,62	55,90	257,70	46,55	49,38	120,9	1,19	0	0,49	0,08	10,26
Какао с молоком № 693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	121,95	29,45	108,07	1,01	30	0,11	0,04	0,52
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		12,95	7,34	93,50	499,89	248,10	85,30	287,28	2,57	45,00	0,97	0,14	10,81
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, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
Горячее питание													
Макаронны с сыром № 333	150	8,21	12,00	29,16	264,06	143,1	11,92	108,9	0,88	79	0,83	0,07	0,04
Сок ананасовый	200	0,60	0,20	26,40	114,64	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4

Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		10,95	12,44	68,31	441,70	183,10	29,92	132,90	1,68	79,00	1,23	0,11	4,04						
Четверг																			
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	В1,мг	C,мг	Витамины					
Горячее питание																			
Хлебец печеночный утв КС от 1	80	10,02	5,08	4,77	104,94	17,33	14,97	165,53	3,44	2578,6	0,68	0,13	7,58						
Капуста жареная № 535 сборни	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						
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						
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		15,99	10,51	76,73	466,48	39,83	42,35	246,68	4,14	2605,6	1	0,17	12,86						
Пятница																			
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	В1,мг	C,мг	Витамины					
Горячее питание																			
Каша молочная из 6 злаков	200	7,84	8,27	28,24	266,91	139,48	64,68	211,41	1,65	56,84	0,77	0,19	0,49						
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0						
Какао с молоком №693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	121,95	29,45	108,07	1,01	30	0,11	0,04	0,52						
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого за прием		13,76	19,79	65,62	541,23	262,49	94,13	321,13	2,68	122,24	1,3	0,25	1,01						
Суббота																			
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	В1,мг	C,мг	Витамины					
Горячее питание																			
Запеканка рисовая с творогом №	170	9,36	7,03	47,94	298,24	51,1	30,59	138,1	0,85	36,48	0,44	0,05	0,06						
Компот из смеси сухофруктов №	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24						
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		11,89	7,38	91,81	485,80	72,33	53,52	170,02	1,77	36,48	1,12	0,07	0,30						
Понедельник																			
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	В1,мг	C,мг	Витамины					

Наименование блюда		Выход, г		всего	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
Горячее питание															
Каша молочная гречневая сборн	200	8,73	11,68	33,37	274,99	125,09	108,25	227,76	3,33	65,52	0,57	0,24	1,19		
Масло сливочное	10	0,05	5,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0		
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		
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		13,46	19,15	68,34	517,63	190,06	118,45	287,74	3,74	115,92	1,04	0,28	1,45		
Вторник															
Наименование блюда		Выход, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	B1,мг	C,мг		
Горячее питание															
Рагу из птицы № 489	175	11,32	10,95	15,39	188,86	25,91	30,57	126,82	1,36	12,07	1,97	0,08	2,27		
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		
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		14,04	11,41	55,38	364,64	42,13	37,08	146,26	2,21	12,07	3,05	0,11	82,27		
Среда															
Наименование блюда		Выход, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	B1,мг	C,мг		
Горячее питание															
Запеканка рисовая с творогом №	190	10,46	8,85	53,58	333,36	57,11	34,19	154,35	0,95	40,77	0,49	0,06	0,07		
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	200/7	0,25	0,06	14,91	59,39	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,01	0	1,12		
Итого за прием		12,79	9,12	81,53	457,99	65,39	38,54	172,26	1,31	40,77	0,82	0,08	1,19		
Четверг															
Наименование блюда		Выход, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
						Ca	Mg	P	Fe	A.мкг	E,мг	B1,мг	C,мг		

[illegible]

Среднее значение		13,18	10,17	72,85	461,60	136,07	57,07	211,22	2,36	274,23	1,57	0,16	12,76

Стоимость питания 44 руб. в день.

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

Неживаева И.М.