

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *Сургутского естественно-научного лицея**Н.В. Гаврилюк*

Н.В. Гаврилюк

ДУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 смена)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	65	0,58	0,09	12,62	12,35	16,03	14,57	29,13	0,64	0,00	70,42	0,39	0,03	6,89
Колбаса отварная	ТТК	100	11,63	15,42	0,00	185,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	210	7,90	6,25	52,43	296,86	23,04	11,87	65,81	1,21	29,40	33,08	1,14	0,12	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	25,35	22,69	109,96	704,18	39,34	26,43	94,94	1,89	29,40	103,49	1,54	0,15	6,89
2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Питьевой йогурт Актимуно	п/п	95	2,57	1,43	11,21	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Нагетсы из птицы	ТТК	100	13,08	16,10	15,59	259,92	15,71	13,36	110,36	1,17	29,82	53,02	3,91	0,04	1,23
Овощная нарезка	ТТК	96	0,94	4,39	15,99	30,10	26,16	24,71	143,10	2,03	28,30	170,82	3,18	0,05	1,17
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	200	10,24	7,75	55,12	317,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		746	30,80	30,51	134,78	844,30	41,87	38,07	253,46	3,20	58,12	223,84	7,09	0,09	2,40
3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Котлеты Морское диво	ТТК	100	14,50	2,00	15,30	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	ТТК	200	5,71	8,94	44,43	276,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	73	0,72	0,11	15,53	15,20	19,73	17,93	35,85	0,79	0,00	86,67	0,48	0,04	8,48
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Сметанник	ТТК	50	3,70	6,44	40,41	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		673	28,24	18,38	147,79	799,96	22,46	18,66	37,19	0,87	0,00	86,81	0,49	0,04	9,60
4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Митболы с сыром	ТТК	100	7,39	7,10	5,60	117,00	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64

Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Горошница	ТТК	180	20,34	6,03	84,56	327,60	83,94	70,57	183,55	5,66	22,90	27,34	0,45	0,71	0,00
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Пирог творожный шоколадный	ТТК	75	5,47	7,68	40,44	247,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		620	38,29	22,72	181,72	941,46	151,29	90,16	300,88	6,84	44,36	131,66	2,19	0,75	0,90
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежих огурцов с зелёным луком	ТТК	70	0,37	4,84	4,32	50,47	10,14	4,53	12,69	0,20	0,00	14,49	1,60	0,01	0,01
Гуляш из филе индейки	ТТК	100	14,83	18,00	3,99	189,00	19,80	16,01	141,80	1,15	19,38	34,43	0,34	0,03	0,73
Макароны с овощами	ТТК	200	6,97	9,51	59,81	296,00	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05
Чай с молоком	ТТК	200	1,28	1,17	11,33	57,20	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	125	0,50	0,50	25,90	61,25	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		750	34,49	34,96	127,29	830,15	280,54	50,91	336,16	5,86	73,72	156,71	3,10	0,25	13,54
6 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Пиоре Фрумка	п/п	90	0,00	0,00	9,42	35,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Голубцы Ленивые	ТТК	100	13,85	18,00	10,40	272,34	19,70	12,79	79,09	1,16	14,29	98,62	1,92	0,02	0,89
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка	ТТК	128	1,26	5,86	21,32	40,14	34,88	32,95	190,80	2,71	37,73	227,75	4,25	0,07	1,56
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	220	6,28	5,60	48,25	262,54	27,32	24,87	202,29	1,14	18,48	34,65	0,86	0,06	0,00
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		809	30,35	36,84	132,26	880,25	192,26	97,58	573,27	5,89	82,50	383,14	7,03	0,18	2,97
Среднедневное значение за 1 неделю		706	31,25	27,68	138,97	833,38	121,29	53,63	265,99	4,09	48,02	180,94	3,58	0,24	6,05

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Творожок Растишка	п/п	45	2,88	1,58	5,31	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежей капусты с морковью	ТТК	100	1,52	4,98	10,99	90,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сосиски отварные	ТТК	100	11,00	22,00	3,54	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК	180	6,77	5,36	57,87	253,80	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Чай с сахаром	ТТК	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК	52	0,21	0,21	20,58	25,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		732	28,01	35,37	135,11	775,67	20,01	10,17	56,41	1,08	25,20	28,35	1,48	0,10	0,00

2 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Сыр плавленый Дружба	п/п	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Тефтели Детские	ТТК	100	19,30	11,35	5,27	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное в упаковке	п/п	10	0,08	6,38	0,12	58,17	2,11	0,00	2,61	0,02	24,00	45,00	0,10	0,00	0,00
Овощное ассорти	ТТК	55	0,49	0,08	10,68	10,45	13,57	12,33	24,65	0,54	0,00	59,58	0,33	0,03	5,83
Пюре картофельное	ТТК	200	6,20	8,94	44,66	276,60	62,84	38,82	115,43	1,48	20,59	43,58	0,24	0,16	13,84
Кофейный напиток	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	89,00	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		631	32,60	31,86	101,12	742,58	131,58	57,24	181,84	2,11	50,59	159,16	0,68	0,19	19,94
3 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Рыба тушеная в томате с овощами	ТТК	100	12,85	4,92	5,74	103,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	п/п	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК	88	1,56	0,20	54,76	30,51	14,69	8,95	26,81	0,39	0,00	6,52	0,09	0,00	6,39
Каша перловая с овощами	ТТК	180	4,96	8,35	61,92	237,84	32,25	26,51	148,68	1,05	26,44	526,93	0,73	0,06	1,77
Чай с лимоном	ТТК	200	0,23	0,39	9,09	37,80	2,73	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
Печенье Злаковое	ТТК	50	3,29	9,00	53,21	205,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ТТК	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		688	26,97	23,71	224,56	799,15	49,67	36,19	176,83	1,52	26,44	533,59	0,83	0,06	9,28
4 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Биточки Чикен топ	ТТК	100	12,02	11,60	7,02	215,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	50	0,54	0,10	14,34	12,70	6,24	8,91	11,58	0,39	0,00	60,45	0,32	0,03	11,14
Творожник с кокосом	ТТК	80	7,00	11,56	30,65	228,88	40,62	13,35	120,06	0,72	65,49	118,67	0,64	0,04	0,11
Молоко сгущенное	ТТК	23	1,66	1,96	12,77	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая с луком	ТТК	180	7,79	9,59	42,12	273,12	7,36	0,36	2,96	0,06	23,33	26,24	0,05	0,00	0,00
Напиток Каркаде	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		658	30,71	35,05	127,41	892,27	54,23	22,62	134,60	1,18	88,82	205,37	1,01	0,07	11,24
5 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															
Овощная нарезка	ТТК	100	0,98	4,58	16,66	31,36	27,25	25,74	149,07	2,12	29,48	177,93	3,32	0,06	1,22
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ТТК	240	23,60	15,56	37,15	382,27	150,38	28,28	252,80	1,85	56,85	105,50	1,21	0,10	0,67
Чай с молоком	ТТК	200	2,97	1,72	11,41	70,85	49,37	5,66	36,41	0,08	5,58	10,23	0,00	0,01	0,24
Яблоко	ТТК	125	0,50	0,50	25,90	61,25	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		715	31,45	22,85	114,15	658,02	246,99	70,93	452,03	6,79	91,91	299,91	4,78	0,21	14,63
6 День															
Завтрак 12 лет и старше I смена (3 вариант)															

Фруктовая лента	п/п	15	0,00	0,00	11,47	43,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат из свежей капусты с огурцом	ТТК	20	0,45333	0,896	5,76533	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печень тушенная в томатном соусе	ТТК	100	12,78	7,25	4,99	287,00	17,65	15,14	205,51	4,50	3 509,52	6 051,60	0,86	0,16	9,77
Каша гречневая рассыпчатая	ТТК	180	9,72	7,35	52,36	301,20	18,81	153,63	231,12	5,17	26,60	31,46	0,68	0,33	0,00
Какао с молоком	ТТК	200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Бутерброд с сыром	ТТК	40	4,62	2,60	14,32	100,85	90,46	7,40	60,20	0,24	13,80	52,40	0,19	0,01	2,03
Фаготтини	ТТК	50	6,55	6,30	39,48	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		625	39,33	28,33	153,21	1 140,78	257,18	203,14	597,92	11,59	3 561,92	6 157,58	1,74	0,62	12,32
Среднедневное значение за 2 неделю		675	31,51	29,53	142,59	834,74	126,61	66,71	266,61	4,05	640,81	1 230,66	1,75	0,21	11,24
Среднедневное значение за 2 недели		691	31,38	28,61	140,78	834,06	123,95	60,17	266,30	4,07	344,41	705,80	2,66	0,23	8,64

Стоимость питания 176 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

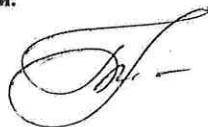
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

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

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

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный технолог



М.А. Трашкова