

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Сургутского естественно-научного лицея
И. Д. Лычабаева

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (2 вариант)

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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
Зелень																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	5	0,15	0,00	111,80	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Плов из индейки	ТТК	200	1,41	8,30	8,02	115,36	28,05	14,65	33,17	0,56	9,60	182,82	0,16	0,04	9,78	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	230	19,06	15,20	60,03	398,67	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	1,02	0,06	29,54	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32	
Гренки из пшеничного хлеба	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	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		670	24,34	23,95	227,39	729,22	99,84	148,07	400,12	5,73	50,71	830,06	2,26	0,26	11,77	
2 День																
Обед 7-11 лет																
Салат из свежей капусты с морковью																
Суп гороховый	ТТК	120	1,82	5,98	13,18	108,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	152,64	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60	
Сметана	ТТК	240	21,90	9,22	21,50	350,78	26,18	19,74	106,01	1,16	37,69	254,68	0,95	0,07	9,48	
Компот из свежих яблок	ТТК	25	0,61	3,30	0,82	35,85	12,91	1,31	8,84	0,03	10,00	17,83	0,05	0,00	0,03	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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	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	
		885	33,27	24,01	101,17	811,97	76,33	54,34	195,49	3,77	59,71	498,97	1,34	0,26	15,71	
3 День																
Обед 7-11 лет																
Пирожочки Чикен топ																
Зеленый суп	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	
Пирожочки с овощами	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с лимоном	ТТК	180	6,28	8,56	53,83	266,40	145,21	12,12	118,36	0,79	43,89	82,18	0,82	0,06	0,05	
Хлеб пшеничный из муки в/с	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	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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	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	
		730	24,03	24,13	102,68	713,02	147,94	12,85	119,70	0,87	43,89	82,32	0,83	0,06	1,17	
4 День																
Обед 7-11 лет																
Пирожочек Домашний																
Пирожочек с капустой из отварного картофеля	ТТК	100	15,36	15,45	15,80	253,00	1,56	0,00	1,91	0,01	17,63	33,06	0,07	0,00	0,00	
Пирожочек с капустой из отварного картофеля	ТТК	180	43,36	118,06	373,00	370,00	04,04	33,12	67,20	1,30	15,12	110,55	0,37	0,06	38,27	

Рассольник Ленинградский	ТТК	200	1,66	2,82	18,30	85,69	15,44	15,94	40,23	0,62	9,60	179,82	0,14	0,06	5,28
Напиток Грушенька	ТТК	200	0,02	0,02	14,57	37,00	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	5	0,52	0,07	3,49	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		710	62,58	136,67	436,19	766,72	133,06	62,40	127,22	4,49	42,35	334,65	1,03	0,13	49,10
5 День															
Обед 7-11 лет															
Биточек Нежный															
Кукуруза	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02
Суп из овощей с фасолью	ТТК	15	0,33	0,06	4,10	8,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис с овощами	ТТК	250	5,22	3,75	25,99	133,26	23,94	17,61	42,75	0,68	12,00	229,99	0,20	0,06	8,20
Напиток из плодов шиповника	ТТК	180	4,62	8,42	42,67	274,09	25,84	35,03	98,14	0,87	26,51	587,25	0,48	0,05	1,65
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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		795	29,30	27,05	132,43	869,16	93,73	72,77	267,17	3,83	59,66	1 012,07	2,02	0,23	209,87
Среднедневное значение за 1 неделю		758	34,70	47,16	199,97	778,02	110,18	70,08	221,94	3,74	51,26	551,61	1,50	0,19	57,52

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	
2 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	200	1,41	8,30	8,02	115,36	28,05	14,65	33,17	0,56	9,60	182,82	0,16	0,04	9,78	
Каша гречневая с филе индейки	ТТК	230	28,22	14,44	38,40	453,68	43,18	115,13	341,41	4,59	41,09	530,60	1,00	0,21	1,68	
Сметана	ТТК	17	0,41	2,24	0,56	24,38	8,78	0,89	6,01	0,02	6,80	12,13	0,03	0,00	0,02	
Компот из смеси сухофруктов	ТТК	200	1,02	0,06	36,88	125,00	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32	
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	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	10	1,03	0,14	6,97	33,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		682	33,77	25,44	101,85	806,41	108,61	148,96	406,13	5,75	57,51	842,19	2,30	0,26	11,79	
3 День																
Обед 7-11 лет																
Суп овсяный отварная для 1 блюда																
Суп гороховый	ТТК	16	4,35	3,11	0,63	46,08	1,23	2,10	16,02	0,26	0,00	5,91	0,05	0,00	0,01	
Паста Школьная с томатом	ТТК	250	5,40	4,87	28,35	140,25	31,15	30,14	76,68	1,79	12,00	224,43	0,26	0,18	4,60	
Компот из свежих яблок	ТТК	250	24,59	16,21	36,58	397,83	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	200	0,15	0,14	14,29	52,00	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	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		766	37,88	24,83	102,89	748,52	38,47	35,39	96,66	2,84	12,02	232,37	0,39	0,19	6,21	
4 День																
Обед 7-11 лет																
Пельмени Белорусские	ТТК	100	19,75	19,73	10,93	271,00	14,46	15,76	98,97	1,24	2,57	11,50	1,91	0,11	0,71	

Свекольник с зеленью																
Рис с куркумой	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из изюма	ТТК	150	4,03	4,03	42,30	215,89	79,12	27,60	56,08	1,08	12,60	99,62	0,31	0,05	31,89	
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	200	0,36	0,00	26,28	90,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		667	28,00	27,08	101,06	716,65	93,58	43,36	155,05	2,33	15,17	111,12	2,23	0,16	32,61	
4 День																
Обед 7-11 лет																
Голубцы Ленивые																
Картофель отварной	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	
Рассольник Ленинградский	ТТК	200	3,81	5,17	38,66	189,31	32,03	40,78	105,35	1,68	16,80	37,51	0,28	0,17	16,00	
Сметана	ТТК	200	1,66	2,82	18,30	85,69	15,44	15,94	40,23	0,62	9,60	179,82	0,14	0,06	5,28	
Напиток Каркаде	ТТК	24	0,58	3,17	0,78	34,42	12,39	1,26	8,49	0,02	9,60	17,12	0,05	0,00	0,02	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК	200	0,04	0,00	9,48	40,20	0,00	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	1,67	0,25	11,03	54,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		774	23,33	29,65	100,66	734,31	79,57	70,78	233,17	3,48	50,29	333,07	2,39	0,24	22,19	
5 День																
Обед 7-11 лет																
Биточек Нежный																
Рагу овощное	ТТК	100	15,05	14,03	17,00	248,00	31,44	16,71	122,73	1,65	21,12	31,40	0,58	0,11	0,02	
Суп из овощей с фасолью	ТТК	200	4,02	8,94	36,92	206,00	1,07	1,84	14,02	0,23	0,00	5,17	0,04	0,00	0,01	
Кукуруза	ТТК	200	4,18	3,00	20,79	106,61	19,15	14,09	34,20	0,54	9,60	183,99	0,16	0,05	6,56	
Напиток из плодов шиповника	ТТК	14	0,30	0,06	3,82	8,26	0,00	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	200	0,69	0,29	19,64	92,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00	
Итого за прием		739	25,91	26,57	109,20	715,54	64,17	36,06	174,50	3,05	30,75	384,00	1,54	0,17	206,59	
Среднедневное значение за 2 неделю																
Среднедневное значение за 2 недели		726	29,78	26,71	103,13	744,29	76,88	66,91	213,10	3,49	33,15	380,55	1,77	0,21	55,88	
Стоимость питания 120 руб. в день		742	32,24	36,94	151,55	761,15	93,53	68,50	217,52	3,62	42,21	466,08	1,63	0,20	56,70	

Стоимость питания 120 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

г. 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.

г. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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.

Г.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