

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Сургутского естественно-научного лицея
И.А. Алехина



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СГМУП "КШП"

Н.В. Гаврилюк

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 - 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГИД

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	
1 Неделя																
1 День																
Обед 7-11 лет																
Помидор свежий дольками	ТТК	15	0,28	0,05	5,19	6,63	4,39	4,15	24,02	0,34	4,75	28,67	0,53	0,01	0,20	
Зелень	ТТК	2	0,06	0,00	44,72	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22	
Глов из индейки	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	
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 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	
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		747	26,25	26,54	152,42	709,04	82,89	137,59	406,89	5,67	57,84	787,80	1,74	0,27	14,09	
Полдник 7-11 лет																
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	
Печенье с начинкой Слободское	ТТК	110	7,50	27,68	96,74	587,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		310	8,52	27,74	133,62	712,07	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32	
Итого за прием		1057	34,77	54,28	286,04	1 421,11	111,50	155,88	432,43	6,25	57,86	904,43	2,84	0,28	14,41	
2 День																
Обед 7-11 лет																
Овощная нарезка	ТТК	118	1,16	5,40	19,65	37,00	32,15	30,37	175,90	2,50	34,78	209,96	3,91	0,07	1,44	
Суп гороховый	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	
Жаркое по - Петровски	ТТК	250	22,82	9,60	22,39	365,40	27,28	20,56	110,43	1,21	39,26	265,29	0,99	0,08	9,88	
Чай зеленый с сахаром	ТТК	200	0,00	0,00	9,08	34,51	0,26	0,00	0,00	0,03	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		868	32,77	20,37	102,52	701,91	90,84	81,08	363,00	5,53	86,05	699,68	5,16	0,32	15,91	
Полдник 7-11 лет																
Компот из свежих яблок	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	
Печенье сдобное Вечернее	ТТК	95	7,27	31,61	60,45	560,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием		295	7,42	31,75	74,74	612,03	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60	
Итого за прием		1163	40,19	52,12	177,26	1 313,94	96,93	84,23	366,96	6,32	86,07	701,71	5,24	0,33	17,51	
3 День																

Обед 7-11 лет															
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
Свекольник с зеленью	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
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
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 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		750	24,53	24,69	109,05	740,22	161,35	13,46	131,51	0,88	48,76	91,31	0,91	0,06	0,05
Полдник 7-11 лет															
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК	200	0,10	0,08	11,88	22,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье сдобное Листик	ТТК	53	3,84	13,11	48,52	255,88	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,00	0,03
Итого за прием		253	3,94	13,19	60,40	278,51	2,90	0,91	2,48	0,18	12,00	22,50	0,05	0,00	0,03
Итого за прием		1003	28,47	37,88	169,45	1 018,73	164,25	14,37	133,99	1,06	60,76	113,81	0,96	0,06	0,08
4 День															
Обед 7-11 лет															
Биточек Домашний	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
Картофель запеченый из отварного	ТТК	200	48,18	131,18	414,44	355,56	105,49	36,80	74,77	1,45	16,80	132,83	0,42	0,06	42,52
Помидор свежий дольками	ТТК	16	0,17	0,03	3,97	4,06	3,52	3,32	19,24	0,27	3,81	22,97	0,43	0,01	0,16
Суп лапша говяжья с зеленью	ТТК	200	2,11	3,08	9,70	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 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		751	70,23	150,54	471,34	841,31	110,83	40,12	95,93	1,77	38,23	188,86	0,92	0,07	42,68
Полдник 7-11 лет															
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
Печенье сдобное Ромбик коричные с сахаром	ТТК	125	8,68	22,24	96,08	553,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		325	8,70	22,26	110,65	590,50	21,11	13,33	17,78	2,56	0,00	2,22	0,44	0,02	5,56
Итого за прием		1076	78,93	172,80	581,99	1 431,81	131,94	53,46	113,71	4,33	38,23	191,08	1,36	0,09	48,24
5 День															
Обед 7-11 лет															
Биточек Нежный	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
Огурец свежий	ТТК	25	0,44	0,06	15,56	8,67	4,17	2,54	7,62	0,11	0,00	1,85	0,02	0,00	1,81
Суп из овощей с фасолью	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
Рис с овощами	ТТК	220	5,65	10,29	52,15	335,00	31,59	42,81	119,95	1,06	32,40	717,75	0,59	0,06	2,01
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
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		845	29,98	29,01	142,83	875,08	93,87	80,41	294,39	3,58	65,52	981,13	1,40	0,23	13,17
Полдник 7-11 лет															
Напиток из плодов шиповника	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

Печенье сдобное Смак	ТТК	82	6,21	27,13	71,54	482,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		282	6,90	27,42	91,18	574,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00
Итого за прием		1127	36,88	56,43	234,01	1 449,68	106,38	83,83	297,94	4,21	65,55	1 144,56	2,16	0,24	213,17
Среднедневное значение за 1 неделю		1085	43,85	74,70	289,75	1 327,05	122,20	78,35	269,00	4,44	61,70	611,12	2,51	0,20	58,68

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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
2 Неделя															
1 День															
Обед 7-11 лет															
Сыр порционно	ТТК	13	3,18	2,98	31,00	40,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК	250	1,76	10,38	10,02	144,20	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
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
Чай зеленый с сахаром	ТТК	210	0,00	0,00	9,53	36,24	0,27	0,00	0,00	0,03	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		753	36,55	28,30	111,99	786,71	78,51	133,44	382,87	5,32	53,09	759,13	1,20	0,26	13,90
Полдник 7-11 лет															
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
Печенье с начинкой Слободское	ТТК	110	7,50	27,68	96,74	587,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		310	8,52	27,74	133,62	712,07	28,61	18,29	25,54	0,58	0,02	116,63	1,10	0,01	0,32
Итого за прием		1063	45,07	56,04	245,61	1 498,78	107,12	151,73	408,41	5,90	53,11	875,76	2,30	0,27	14,22
2 День															
Обед 7-11 лет															
Винегрет овощной	ТТК	100	1,31	10,20	9,91	132,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп гороховый	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
Паста Школьная с томатом	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
Сметана	ТТК	15	0,37	1,98	0,49	21,51	7,75	0,79	5,31	0,02	6,00	10,70	0,03	0,00	0,02
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
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		865	35,29	34,15	107,46	854,54	41,63	31,66	83,33	1,89	18,00	235,27	0,30	0,18	5,74
Полдник 7-11 лет															
Компот из свежих яблок	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
Печенье сдобное Вечернее	ТТК	95	7,27	31,61	60,45	560,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		295	7,42	31,75	74,74	612,03	6,09	3,15	3,96	0,79	0,02	2,03	0,08	0,01	1,60
Итого за прием		1160	42,71	65,90	182,20	1 466,57	47,72	34,81	87,29	2,68	18,02	237,30	0,38	0,19	7,34
3 День															
Обед 7-11 лет															
Котлеты 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	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
Рис с куркумой	ТТК	200	4,66	4,66	48,88	249,47	91,43	31,89	64,80	1,25	14,56	115,12	0,36	0,05	36,85
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
Гренки из пшеничного хлеба	ТТК	22	2,27	0,31	15,33	74,62	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		747	30,50	28,03	105,35	765,87	105,88	47,65	163,77	2,50	17,13	126,62	2,27	0,17	37,57
Полдник 7-11 лет															
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
Печенье сдобное Листик	ТТК	105	7,61	25,97	96,12	506,93	5,75	1,80	4,91	0,36	23,77	44,58	0,10	0,00	0,06
Итого за прием		305	7,63	25,99	110,69	543,93	26,86	15,14	22,69	2,91	23,77	46,80	0,54	0,02	5,61
Итого за прием		1052	38,12	54,02	216,05	1 309,80	132,74	62,79	186,46	5,41	40,91	173,42	2,82	0,19	43,18
4 День															
Обед 7-11 лет															
Помидор свежий дольками	ТТК	80	0,86	0,16	19,86	20,32	17,59	16,62	96,22	1,37	19,03	114,86	2,14	0,04	0,79
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
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 с луком	ТТК	190	8,22	10,12	44,46	288,30	7,77	0,38	3,13	0,07	24,62	27,70	0,06	0,00	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 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
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		820	28,61	21,25	120,07	839,96	58,71	48,08	345,09	6,59	3 562,77	6 373,98	3,20	0,25	15,84
Полдник 7-11 лет															
Какао с молоком	ТТК	200	3,41	3,21	18,46	97,00	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Печенье сдобное Ромбик коричные с сахаром	ТТК	65	4,51	11,56	49,96	287,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		265	7,92	14,77	68,42	384,82	110,37	26,97	101,09	0,88	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Итого за прием		1085	36,53	36,03	188,50	1 224,78	169,08	75,05	446,18	7,47	3 574,77	6 396,10	3,21	0,28	16,36
5 День															
Обед 7-11 лет															
Биточек Нежный	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
Говядина отварная для I блюд	ТТК	14	3,81	2,72	0,84	40,32	1,07	1,84	14,02	0,23	0,00	5,17	0,04	0,00	0,01
Суп из овощей с фасолью	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
Каша перловая с овощами	ТТК	200	5,51	9,28	68,80	264,27	35,83	29,45	165,20	1,17	29,38	585,48	0,81	0,07	1,97
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
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		764	32,16	29,92	139,56	809,36	90,22	62,82	337,49	3,67	60,10	806,19	1,60	0,23	9,68
Полдник 7-11 лет															
Напиток из плодов шиповника	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
Печенье сдобное Смак	ТТК	83	6,21	27,13	71,54	482,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		283	6,90	27,42	91,18	574,60	12,51	3,42	3,55	0,63	0,03	163,43	0,76	0,01	200,00

Итого за прием		1047	39,06	57,34	230,74	1 383,96	102,73	66,24	341,04	4,30	60,13	969,62	2,36	0,24	209,68
Среднедневное значение за 2 неделю		1081	40,30	53,87	212,62	1 376,78	111,88	78,12	293,87	5,15	749,39	1 730,44	2,22	0,24	58,15
Среднедневное значение за 2 недели		1083	42,07	64,28	251,18	1 351,92	117,04	78,24	281,44	4,79	405,54	1 170,78	2,36	0,22	58,42

Стоимость питания 156 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