

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Сургутского естественно-научного лицея
И.Ф. Диринбаева



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора СГМУП "КШП"



Н.В. Гаврилук

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7 до 18 лет 1 и 2 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 Неделя															
1 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
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	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,20	28,35	0,98	0,10	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	51	0,55	0,10	15,62	12,95	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25
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
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
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		596	24,19	21,81	105,47	662,37	26,88	19,97	69,14	1,51	25,20	94,85	1,33	0,13	12,25
Обед льготная категория															
Огурец свежий	ТТК	45	0,80	0,10	28,00	15,60	7,51	4,58	13,71	0,20	0,00	3,33	0,04	0,00	3,27
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
Сметана	ТТК	27	0,66	3,56	0,88	38,72	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05
Плов 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
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
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		842	37,57	37,58	161,25	949,75	134,00	165,00	486,95	6,99	65,11	920,52	2,58	0,28	17,56
Итого за день		1 438	61,76	59,38	266,72	1 612,12	160,88	184,97	556,10	8,50	90,31	1 015,37	3,91	0,42	29,81
2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Наггетсы 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	63	0,65	3,00	10,93	20,58	17,88	16,89	97,82	1,39	19,34	116,77	2,18	0,04	0,80
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
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
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		713	30,50	29,12	129,72	834,77	33,59	30,25	208,18	2,56	49,16	169,79	6,09	0,08	2,03
Обед льготная категория															
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
Говядина отварная для I блюда	ТТК	45	12,24	8,75	2,43	129,60	4,15	7,12	54,22	0,89	0,00	20,02	0,17	0,01	0,05

Картофель запеченный из отварного	ТТК	210	50,59	137,74	435,17	373,33	110,77	38,64	78,51	1,52	17,64	139,47	0,44	0,06	44,65
Говядина отварная для I блюда	ТТК	35	9,52	6,80	2,37	100,80	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05
Помидор свежий дольками	ТТК	85	0,92	0,17	16,89	21,59	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
Рассольник Ленинградский	ТТК	250	2,07	3,52	22,88	107,11	19,31	19,93	50,29	0,78	12,00	224,78	0,18	0,07	6,60
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
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		945	81,87	164,20	542,86	1 053,19	172,01	93,94	291,74	7,05	62,73	516,87	3,07	0,21	57,49
Итого за день		1 631	122,70	203,31	711,92	1 859,54	358,17	216,08	752,76	16,50	137,26	818,38	8,42	1,09	59,54
5 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
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
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
Макаронны с овощами	ТТК	220	7,67	10,46	65,79	325,60	177,48	14,81	144,66	0,97	53,64	100,44	1,00	0,07	0,06
Кукуруза	ТТК	35	0,75	0,14	3,84	20,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	120	0,48	0,48	28,14	58,80	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ТТК	20	1,57	0,59	9,80	52,00	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		730	35,55	31,19	135,04	827,25	290,54	49,98	339,37	6,30	78,60	152,60	1,64	0,25	16,03
Обед льготная категория															
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
Салат из свежих огурцов с зелёным луком	ТТК	140	1,06	13,83	12,33	144,20	28,96	12,93	36,27	0,58	0,00	41,40	4,58	0,03	0,04
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05
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	4,97	9,05	45,89	294,80	25,27	34,25	95,96	0,85	25,92	574,20	0,47	0,05	1,61
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
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		1 000	41,26	49,23	146,29	1 140,42	127,10	93,46	366,33	5,46	59,07	1 064,44	6,79	0,28	209,92
Итого за день		1 730	76,81	80,42	281,33	1 967,66	417,64	143,44	705,70	11,76	137,67	1 217,04	8,43	0,53	225,95
6 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
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
Пюре Фрумка	п/п	90	0,00	0,00	8,55	35,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий дольками	ТТК	70	0,75	0,14	16,33	17,78	14,29	13,50	78,18	1,11	15,46	93,32	1,74	0,03	0,64
Каша перловая рассыпчатая	ТТК	180	4,96	8,35	64,62	237,84	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,70	0,05	0,00
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
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 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		695	26,85	30,54	144,77	789,16	166,71	73,61	423,87	4,08	56,87	242,41	4,37	0,13	2,05
Обед льготная категория															
Фишбол	ТТК	100	10,84	5,69	8,00	127,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК	220	4,62	11,97	54,36	268,40	41,12	42,65	109,02	1,71	34,56	442,38	0,47	0,16	14,53

Овощная нарезка	ТТК	100	1,03	4,77	17,35	32,66	28,38	26,81	155,28	2,20	30,71	185,35	3,46	0,06	1,27
Суп каргофельный с рисом	ТТК	250	2,02	19,20	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	30	8,16	5,83	2,34	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ТТК	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12,00	21,40	0,06	0,00	0,03
Компот фруктово-ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	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
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		970	30,93	50,74	153,09	806,43	84,99	71,03	274,91	3,94	77,27	649,13	3,99	0,22	15,83
Итого за день		1 665	57,78	81,28	297,86	1 595,59	251,70	144,64	698,78	8,02	134,14	891,54	8,36	0,35	17,88
Среднедневное значение за 1 неделю	завтрак	698	31,97	32,07	139,54	823,63	117,77	49,45	250,49	4,00	47,39	160,22	3,13	0,25	5,92
Среднедневное значение за 1 неделю	обед	947	73,76	61,89	212,07	993,90	114,03	92,42	320,93	5,19	61,47	762,60	3,26	0,24	55,47

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															
Завтрак или Полдник льготная категория															
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
Помидор свежий дольками	ТТК	55	0,59	0,11	15,77	13,97	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25
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	0,19	0,04	9,12	36,00	0,26	0,00	0,00	0,03	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	172,00	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		635	195,64	29,93	119,00	663,57	26,88	19,97	69,14	1,50	25,20	94,85	1,83	0,13	12,25
Обед льготная категория															
Зелень	ТТК	2	0,05	0,01	22,40	0,71	2,06	0,67	0,82	0,02	0,00	8,25	0,00	0,00	0,50
Кукуруза	ТТК	30	0,65	0,12	8,19	17,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	50	13,60	9,72	2,46	144,00	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05
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
Сметана	ТТК	17	0,42	2,24	0,56	24,38	35,06	18,31	41,46	0,70	12,00	228,53	0,20	0,05	12,22
Огурец свежий	ТТК	50	0,4	0,05	14	7,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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		879	49,51	37,52	155,95	1 029,83	148,95	179,25	515,76	7,66	65,11	1 136,56	2,70	0,34	26,99
Итого за день		1 514	245,15	67,44	274,95	1 693,40	175,83	199,22	584,91	9,16	90,31	1 231,41	4,53	0,48	39,24
2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
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
Овощное ассорти	ТТК	66	0,65	0,10	14,04	13,74	17,84	16,21	32,42	0,71	0,00	78,36	0,44	0,03	7,67
Пюре картофельное	ТТК	180	5,58	8,05	40,19	248,94	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК	200	1,70	1,41	15,92	81,56	53,06	6,09	39,15	0,07	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26

Чебабчичи мясные	ТТК	100	18,32	20,24	0,87	258,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель запеченный из отварного	ТТК	220	53,00	144,30	455,89	391,11	116,04	40,48	82,25	1,59	18,48	146,11	0,46	0,07	46,78
Помидор свежий дольками	ТТК	35	0,38	0,07	15,02	8,89	6,87	9,80	12,73	0,43	0,00	66,50	0,35	0,03	12,25
Суп картофельный с рисом	ТТК	250	2,02	2,25	22,88	96,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная для I блюда	ТТК	40	10,88	7,78	2,40	115,20	4,98	8,54	65,07	1,07	0,00	24,02	0,20	0,02	0,05
Компот фруктово-ягодный	ТТК	200	0,38	0,14	24,46	54,30	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
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		895	88,37	175,28	544,56	1 035,99	127,89	58,82	160,05	3,09	18,48	236,63	1,01	0,12	59,08
Итого за день		1 547	129,18	211,65	660,41	2 110,63	475,53	269,36	818,17	14,92	3 594,20	6 446,61	2,94	0,75	73,43
Среднедневное значение за 2 неделю	завтрак	659	59,58	28,96	124,94	815,72	142,23	68,04	262,74	4,01	636,54	1 239,39	1,38	0,21	13,10
Среднедневное значение за 2 неделю	обед	917	50,53	60,83	210,88	996,40	104,62	77,96	233,14	4,33	32,45	616,33	1,62	0,20	64,95
Среднедневное значение за 2 недели	завтрак	678	45,77	30,51	132,24	819,67	130,00	58,74	256,61	4,00	341,97	699,80	2,26	0,23	9,51
Среднедневное значение за 2 недели	обед	932	62,15	61,36	211,48	995,15	109,33	85,19	277,03	4,76	46,96	689,46	2,44	0,22	60,21

Стоимость питания 414 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, 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов 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