

СГМУП "Комбинат школьного питания"

СОГЛАСОВАНО:

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

Ж.А.Пасынкова.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОУ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СГМУП "Комбинат школьного питания"

Связцова Т.Г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся, питающихся на сумму дотационных выплат

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Вареники с картофелем № 725	150	6,20	3,95	36,65	210,60	31,65	22,1	80,04	1,26	8,25	2,07	0,1	1,18	27,4
Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0,05	0	0	3,03
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	5,99
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		9,91	9,55	66,74	394,40	95,9	32,3	139	1,64	41	2,49	0,14	1,44	39,02
Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Салат из белокачанной капусты №43	60	0,86	2,98	5,33	51,03	24,54	8,89	16,48	0,32	0	1,39	0,01	8,66	3,09
Плов из пшеницы № 492	150	15,09	16,83	27,05	322,51	25,49	36,12	170,9	1,48	70,66	0,51	0,08	1,41	35,9
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	2,43
Хлеб столичный	34	2,11	0,36	10,33	54,95	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,48	0,04	0	2,6
Итого за прием		18,24	20,22	57,42	485,50	60,9	58,9	234	3	70,7	2,37	0,13	10,1	44,02
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Макаронны запеченные с сыром № 334	150	8,07	8,07	33,34	242,07	102,3	10,96	92,93	0,85	39,96	0,91	0,07	0,03	19,57
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	6,07

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Компот из яблок № 631 Сборник 2004 г.	200	0,20	0,10	25,40	99,00	6,3	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	8,81
Хлеб прибрежный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	3,6
Итого за прием		10,40	15,64	71,85	470,73	115	17,6	115	1,98	75,4	1,41	0,1	1,63	38,05
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, все	Жиры, все	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Хлебец печеночный утв КС от 13.03.2002	80	10,02	5,08	4,77	104,94	17,33	14,97	165,5	3,44	2579	0,68	0,13	7,58	24,05
Капуста жареная № 535 сборник р-р 2004 г	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	11,82
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	6,3
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6
Итого за прием		15,99	10,51	76,73	466,48	39,8	42,4	247	4,14	2606	1	0,17	12,9	44,77
Пятница														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, все	Жиры, все	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Каша молочная из хлопьев овсяных "Герк	200	7,84	12,27	30,94	266,91	139,5	64,68	211,4	1,65	56,84	0,77	0,19	0,49	18,07
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	6,07
Какао с молоком №693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	122	29,45	108,1	1,01	30	0,11	0,04	0,52	11,66
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		13,76	23,76	68,62	542,10	268	97,7	338	2,95	122	1,3	0,25	1,01	38,4
Суббота														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, все	Жиры, все	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	10,11	10,80	56,34	366,08	56,18	35,98	162,4	1,03	52,51	0,55	0,06	0,07	36,85
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24	6,46
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		12,64	11,14	100,22	552,26	77,4	58,9	194	1,95	52,5	1,23	0,09	0,31	45,91
Понедельник														

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Каша молочная гречневая сборник 2004 г	200	8,73	11,68	33,37	274,99	125,1	108,3	227,8	3,33	65,52	0,57	0,24	1,19	15,9
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	6,07
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	10,38
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		13,45	21,14	68,35	516,25	190	118	288	3,74	116	1,04	0,28	1,45	34,95
Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Рагу из птицы № 489	175	11,32	8,95	15,39	188,86	25,91	30,57	126,8	1,36	12,07	1,97	0,08	2,27	34,27
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	9,55
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		14,04	9,40	55,39	363,26	42,1	37,1	146	2,22	12,1	3,05	0,12	82,3	46,42
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Запеканка рисовая с творогом № 315	200	10,11	10,80	56,34	366,08	56,18	35,98	162,4	1,03	52,51	0,55	0,06	0,07	36,85
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	4,9
Итого за прием		10,36	10,86	71,26	425,47	59,3	36,8	164	1,11	52,5	0,56	0,06	1,19	41,75
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		г	г			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Горячее питание														
Тефтели рыбные № 394	80	7,83	5,84	7,33	113,89	19,21	13,9	77,51	0,56	10,74	2,5	0,08	0,53	33,99
Картофель отварной № 203	150	2,97	5,54	22,56	154,64	22,6	32,52	83,57	1,33	35,4	0,21	0,13	6,19	8,39
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	2,43
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		13,07	11,62	57,64	389,41	47,4	50	178	2,21	46,1	3,03	0,23	6,73	47,41
Пятница														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Шницели школьные КС от 20.03.1999 г	75	10,83	8,64	10,51	164,14	21,92	16,43	110	1,63	9,56	0,53	0,05	0,48	49,43
Капуста тушёная №534	150	3,69	4,09	14,83	110,41	93,6	33,68	67,4	1,36	30,98	0,33	0,05	28,16	12,4
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	4,9
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		19,13	13,28	56,23	421,75	119	56,4	202	3,08	59,5	1,37	0,15	29,8	69,33
Суббота														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Горячее питание														
Сыр Российский	10	2,10	2,50	0,00	31,43	74,46	2,93	41,83	0,08	15	0,05	0	0,03	7,49
Каша пшенная молочная № 311 табл. № 4	200	4,91	3,52	28,78	167,14	117	26,45	123,5	0,4	19,01	0,23	0,05	0,55	11,43
Масло сливочное	10	0,05	7,26	0,07	65,80	1,06	0	1,65	0,02	35,4	0,1	0	0	6,07
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	10,38
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	63,86	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,6
Итого за прием		11,73	15,48	63,76	439,83	256	39,6	225	0,88	84,4	0,75	0,09	0,84	37,97

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Среднедневное значение		13,56	14,38	67,85	455,62	114,2	53,84	205,8	2,454	0,278	1,633	0,151	12,46	44,00

Основание: СанПин 2.4.5.2409-08

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



Маковецкая Е.Б.