

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ "Роспотребнадзор  
по ХМАО-Югра  
в г. Сургуте и Сургутском районе  
Ж.А.Пасынова

2015



СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования  
администрации г. Сургута

Т.Н.Османкина  
2015



УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "Комбинат  
школьного питания"

Т.Г.Связова  
2015

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся 5-11 классов

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Зелень	1	0,03	0,00	0,07	0,44	2,16	0,74	0,83	0,02	0	0,02	0	0,6	0,45
Салат из белокачанной капусты №4	100	1,44	4,97	8,88	85,05	40,9	14,82	27,47	0,53	0	2,32	0,02	14,43	5,11
Пельмени запеченные в сметане №	200	22,22	22,67	42,84	469,33	137,2	29,54	205,4	2,49	49,33	1,51	0,22	0,34	92,62
Апельсин	120	1,02	0,21	8,85	44,25	35,9	13,57	24,01	0,31	0	0,24	0,03	28,8	16,2
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	6,3
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>28,46</b>	<b>29,85</b>	<b>90,39</b>	<b>749,01</b>	<b>274,8</b>	<b>65,33</b>	<b>299,5</b>	<b>3,45</b>	<b>64,33</b>	<b>4,13</b>	<b>0,3</b>	<b>44,42</b>	<b>123,88</b>
<b>Вторник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>														
Зелень	1	0,03	0,00	0,07	0,44	2,16	0,74	0,83	0,02	0	0,02	0	0,6	0,45
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.1	100	1,30	5,08	6,83	78,74	26,95	42,39	43,18	3,1	0,02	2,32	0,04	2,79	15,06
Котлеты школьные КС от 20.03.199	100	14,44	11,52	14,01	218,85	29,23	21,91	146,7	2,17	12,74	0,71	0,07	0,64	77,54
Рагу овощное № 541(3 вариант)	180	3,61	6,40	20,37	155,43	48,06	53,23	105,5	1,98	38,66	0,81	0,12	19,97	16,2
Компот из свежих плодов № 631	200	0,16	0,16	27,30	106,85	6,91	3,42	4,09	0,92	0	0,08	0,01	1,6	8
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	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>21,63</b>	<b>23,37</b>	<b>81,64</b>	<b>624,17</b>	<b>107,1</b>	<b>113,1</b>	<b>292,8</b>	<b>8,02</b>	<b>56,05</b>	<b>4,26</b>	<b>0,25</b>	<b>39,17</b>	<b>119,65</b>

Примерное двухнедельное меню для 5-11 классов

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Среда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>															
	Зелень	0,50	0,03	0,00	0,07	0,44	2,16	0,74	0,83	0,02	0	0,02	0	0,6	0,22
	Салат "Украинский" Утв. К.С. от 18	100	4,50	9,33	5,25	123,63	158,1	17,89	101	0,69	38,22	2,45	0,03	23,87	22,7
	Гуляш № 437	100	14,67	14,72	3,83	206,87	18,8	22,22	155,9	2,35	0	1,66	0,04	0,93	68,73
	Каша гречневая рассыпчатая №508	180	9,01	7,49	39,32	264,39	36,27	139,4	206,9	4,91	37,52	0,65	0,27	0	14,45
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4	17
	Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,97</b>	<b>32,19</b>	<b>93,82</b>	<b>791,10</b>	<b>255,4</b>	<b>198,3</b>	<b>488,6</b>	<b>8,76</b>	<b>75,74</b>	<b>5,17</b>	<b>0,38</b>	<b>29,39</b>	<b>126,3</b>
<b>Четверг</b>															
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
	Йогурт	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,7
	Творожник с кокосом КС от 09.09.20	190	18,51	38,32	49,76	619,94	142,3	25,19	205,1	1,42	262,8	1,58	0,09	0,13	102,5
	Чай с лимоном № 686	200	0,25	0,05	14,41	57,38	3,05	0,77	1,38	0,08	0	0,01	0	1,08	4,04
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,26</b>	<b>38,83</b>	<b>109,48</b>	<b>858,96</b>	<b>165,9</b>	<b>37,2</b>	<b>220,3</b>	<b>4,3</b>	<b>262,8</b>	<b>1,84</b>	<b>0,12</b>	<b>5,67</b>	<b>126,24</b>
<b>Пятница</b>															
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														
	Салат "Огородничий" КС от 18.05.20	100	1,48	5,12	8,64	85,82	42,52	20,85	36,02	0,7	0	2,48	0,04	32,55	11,07
	Рыба, запеченная с сырной пастой К	140	19,84	17,31	2,32	244,79	103,1	28,78	255	0,78	27,69	6,99	0,1	2,54	97,67
	Картофель отварной № 203	180	3,57	6,65	27,07	185,57	27,12	39,02	100,3	1,59	42,48	0,26	0,16	7,43	14,23
	Компот из свежих яблок № 631	200	0,15	0,14	25,36	99,30	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	8
	Хлеб столичный	34	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,17</b>	<b>29,58</b>	<b>73,88</b>	<b>671,22</b>	<b>189,6</b>	<b>105,9</b>	<b>442,6</b>	<b>5,07</b>	<b>70,17</b>	<b>10,29</b>	<b>0,35</b>	<b>44,12</b>	<b>133,37</b>
<b>Суббота</b>															
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	<b>Завтрак</b>														

Примерное двухдневное меню для 5-11 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Салат из помидоров № 19	100	0,89	20,14	3,08	198,56	18,7	16,64	22,96	0,79	0	9,37	0,05	20,25	24,7
Поджарка из птицы КС 26.10.05 г	97,5	18,33	17,77	4,31	250,67	35,18	26,71	168,1	1,59	62,01	0,57	0,09	3,59	72,65
Капуста жареная № 535	180	4,29	5,35	11,14	109,86	121,8	36,96	72,82	1,48	28,8	0,31	0,06	43,19	13,63
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	9,84
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>26,29</b>	<b>43,75</b>	<b>58,23</b>	<b>732,52</b>	<b>186,7</b>	<b>83,27</b>	<b>266,8</b>	<b>4,43</b>	<b>90,81</b>	<b>11</b>	<b>0,21</b>	<b>147</b>	<b>124,02</b>
<b>Понедельник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Салат из капусты свежей с зеленым	100	3,70	9,11	4,39	114,18	39,42	15,4	66,41	0,84	25	3,88	0,06	9,83	12,27
Сосиски отварные № 413	100	10,55	21,45	0,37	236,67	31,42	17,75	141,1	1,6	0	0,41	0,14	0	44,56
Макаронные отварные №516	180	6,09	5,70	34,32	216,14	17,24	8,34	45,59	0,86	37,52	0,98	0,05	0	11,47
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	100	9,76	6,59	56,20	318,78	40,7	11,44	140,6	1,89	144,6	0,77	0,09	0	19,06
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	113,84	36	22	26	0,6	0	0,4	0,08	80	17
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>33,67</b>	<b>43,29</b>	<b>134,49</b>	<b>1062,94</b>	<b>166,9</b>	<b>75,67</b>	<b>420,5</b>	<b>5,8</b>	<b>207,2</b>	<b>6,45</b>	<b>0,42</b>	<b>90,43</b>	<b>107,56</b>
<b>Вторник</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы с маслом Таб. 24	100	1,75	5,01	10,24	91,40	49,78	25,25	49	1,67	0	2,32	0,02	4,75	5,23
Плов из говядины № 443	225	25,01	23,55	40,43	477,57	34,75	59,03	304,1	3,98	0	3,1	0,09	1,39	55,94
Запеканка из творога № 366	90	13,34	17,89	14,40	274,18	120,4	20,4	171,9	0,62	104,3	0,48	0,05	0,22	61,6
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	6,3
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	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>43,78</b>	<b>48,43</b>	<b>95,13</b>	<b>994,04</b>	<b>268,7</b>	<b>114,9</b>	<b>583,3</b>	<b>6,64</b>	<b>119,3</b>	<b>6,26</b>	<b>0,2</b>	<b>6,61</b>	<b>126,24</b>
<b>Среда</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Винегрет с фасолью Утв.К.С. от 24.	100	1,59	10,00	5,28	117,76	40,09	20,07	41,65	0,89	0	4,59	0,06	11,6	10,41
Яйцо вареное	28	3,56	3,22	0,20	43,95	15,4	3,36	53,76	0,7	70	0,17	0,02	0	6,1

Примерное двухнедельное меню для 5-11 классов

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Рыба жареная № 377	100	22,48	11,03	4,13	206,09	25,74	24,05	195,3	0,72	28,48	4,51	0,2	0,69	82,36
Пюре картофельное № 520	180	3,74	6,47	23,49	169,65	53	35,9	106	1,34	45,7	0,25	0,14	6,23	15,12
Напиток лимонный № 699 сб.2004г	200	0,14	0,02	23,94	94,43	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,03	0,01	2,56	5,73
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,09	19	12	16	2,3	0	0,4	0,02	5	17
Хлеб столичный	34	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>34,05</b>	<b>31,39</b>	<b>77,82</b>	<b>732,73</b>	<b>170,1</b>	<b>110,5</b>	<b>461,8</b>	<b>7,25</b>	<b>144,2</b>	<b>10,43</b>	<b>0,48</b>	<b>23,35</b>	<b>139,12</b>
<b>Четверг</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,00	19,07	4,46	193,17	26,89	13,88	29,93	0,84	0	8,89	0,01	1,4	12,41
Колбаски школьные утв КС от 29.03	100	15,17	13,78	10,46	227,40	24,95	21,96	145,3	2,48	0	3,23	0,07	0,36	79,19
Рис припущенный №512	150	3,63	4,80	36,76	208,30	11,83	25,36	75,57	0,58	31,27	0,26	0,04	0	12,11
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4	17
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	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>22,48</b>	<b>38,25</b>	<b>97,32</b>	<b>825,61</b>	<b>108,8</b>	<b>82,74</b>	<b>291,3</b>	<b>4,97</b>	<b>31,27</b>	<b>13,1</b>	<b>0,19</b>	<b>5,76</b>	<b>123,11</b>
<b>Пятница</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Икра морковная №78	100	2,38	7,96	10,99	125,42	40,73	47,23	76,96	1,33	0	4,1	0,06	9,83	9,01
Каша гречневая с птицей КС 26.03.2	75,/150	20,64	18,83	19,12	329,52	39,31	67,82	231,8	2,96	57,82	1,04	0,13	1,66	75,59
Пицца Детская утв КС 24.09.2008г	100	11,04	15,24	29,39	301,47	116,5	16,44	144,4	1,49	45,06	2,66	0,07	0,44	30,69
Компот из смеси сухофруктов № 63	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24	7,95
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	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>36,59</b>	<b>42,37</b>	<b>103,37</b>	<b>942,59</b>	<b>217,8</b>	<b>154,4</b>	<b>485,1</b>	<b>6,7</b>	<b>102,9</b>	<b>8,48</b>	<b>0,29</b>	<b>12,17</b>	<b>125,64</b>
<b>Суббота</b>														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>														
Салат из сырых овощей № 37 Сборн	100	1,45	4,11	4,06	59,69	45,33	19,02	43,95	0,68	30	0,36	0,04	16,36	17
Запеканка картофельная с мясом №	183	14,17	18,15	28,87	338,74	36,51	50,34	205,9	3,17	34,69	2,43	0,14	2,58	75,2
Масло сливочное	5	0,02	3,63	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0,05	0	0	2,65

Примерное двухнедельное меню для 5-11 классов

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

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	6,3
Мандарин свежий	130	0,98	0,23	8,87	43,98	40,04	12,44	19,23	0,11	0	0,26	0,06	19,76	20,8
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	3,2
<b>Итого за прием</b>		<b>20,31</b>	<b>28,08</b>	<b>71,90</b>	<b>626,20</b>	<b>186,2</b>	<b>92</b>	<b>328,2</b>	<b>4,33</b>	<b>97,39</b>	<b>3,47</b>	<b>0,28</b>	<b>38,96</b>	<b>125,15</b>
Среднедневное значение		28,72	35,78	90,62	800,92	191,5	102,8	381,7	5,81	0,11	7,073	0,289	40,59	125,02

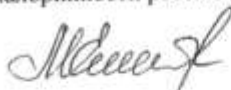
Основание: СанПин 2.4.5.2409-08

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 1996г.

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

Главный технолог



Е.Б.Маковецкая