

СГМУП "Комбинат школьного питания"

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ "Роспотребнадзор
по ХМАО-Югра

в г. Сургут и Сургутском районе

Ж.А.Пасынкова

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 1-4 классов

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак														
Салат из св. капусты с зелёным горо	60	2,22	5,46	2,63	68,51	23,65	9,24	39,85	0,5	15	2,33	0,04	5,9	7,52
Пельмени отварные № 719 (717)	150	15,07	12,72	28,31	290,58	32,39	21,33	143,2	1,92	5,7	0,97	0,21	0,28	58,09
Соус сметанный с томатом № 601	20	0,36	1,02	1,44	16,62	5,71	1,6	5,84	0,07	7,5	0,05	0,01	0,54	2,43
Йогурт 6%	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,5
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	11,17
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
Итого за прием		27,32	27,41	73,19	650,89	249,7	57,37	339,2	2,98	73,2	3,72	0,32	7,58	101,11
Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак														
Салат "Здоровье" утв.К.С. от14.04.20	60	1,15	10,84	3,95	117,61	19,07	17,19	34,47	0,56	0	4,99	0,05	3,2	7,61
Котлета "Домашняя" ТУ9214-012-84	81	15,40	11,63	9,35	204,62	31,52	22,87	143,8	2,14	87,6	0,7	0,18	0,01	46,47
Рагу овощное № 541(3 вариант)	150	3,01	5,33	16,98	129,53	40,05	44,36	87,94	1,65	32,21	0,68	0,1	16,64	13,5
Банан	210	2,96	0,92	40,13	176,32	14,78	76,73	51,16	1,1	0	0,84	0,06	8,4	28,97
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 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
Итого за прием		24,82	29,24	108,20	790,68	113,5	168,6	348,9	7,16	123,7	7,77	0,43	41,16	106,95

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат "Огородничий" КС от 18.05.20	60	0,89	3,07	5,18	51,49	25,51	12,51	21,61	0,42	0	1,49	0,02	19,53	6,64
Говядина, тушенная с капустой № 4	155	16,15	33,14	8,53	396,83	57,6	35,69	189,5	3,01	134,2	1	0,07	16,93	89,78
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 столичный	34,5	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4
Итого за прием		19,81	36,82	51,16	614,62	104,8	65,26	261,4	5,17	134,2	3,73	0,15	116,5	108,66
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Яблоки печеные № 674	100	0,42	0,38	37,76	151,37	17,1	9,36	11,44	2,33	0	0,21	0,03	3,72	15,22
Пудинг из творога № 362	150	18,97	24,61	34,88	437,39	163,3	28,27	239,1	0,97	156,3	0,71	0,07	0,29	86,11
Молоко сгущеное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	0,02	0,01	0,1	3,35
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	2,28
Итого за прием		20,29	25,89	92,89	677,51	211,5	41,03	272,4	3,36	160,5	0,94	0,1	4,1	106,96
Пятница														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из св. помидоров № 19	60	0,53	12,09	1,85	119,13	11,22	9,98	13,78	0,47	0	5,62	0,03	12,15	14,82
Рыба, запеченная с сырной пастой К	100	14,17	12,36	1,66	174,85	80,41	20,88	186,6	0,56	28,43	4,99	0,07	1,82	69,77
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	11,86
Компот из свежих груш № 631	200	0,16	0,12	28,07	109,05	8,32	4,8	6,4	0,99	0	0,16	0,01	2	9,87
Хлеб столичный	34,5	2,14	0,36	10,49	55,75	10,63	14,11	47,42	1,17	0	0,48	0,04	0	2,4
Итого за прием		19,98	30,47	64,62	613,43	126,4	81,97	333,3	4,52	55,18	11,47	0,28	22,15	108,72
Суббота														
Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Пюре картофельное № 520	150	3,11	5,39	19,57	141,38	44,16	29,92	88,36	1,12	38,09	0,2	0,11	5,19	12,6
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	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
Итого за прием		21,89	13,76	70,59	493,50	113,7	85,68	324,9	3,2	46,75	5,69	0,25	9,1	101,88
Четверг														
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	
Завтрак														
Салат из белокачанной капусты №43	100	1,44	4,97	8,88	85,05	40,9	14,82	27,47	0,53	0	2,32	0,02	14,43	3,07
Биточек "Вятский" ТУ9214-012-8457	80	14,37	17,23	4,90	232,44	18,06	17,66	122,4	2,02	34,38	0,55	0,13	0,01	56,81
Каша ячневая вязкая. Таб. 4, сборни	150	3,27	4,23	21,03	137,22	32,62	16,48	113,5	0,64	21	0,54	0,09	0	5,07
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4	17
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	90	8,78	5,93	50,58	286,90	36,63	10,3	126,5	1,7	130,2	0,69	0,08	0	17,68
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
Итого за прием		30,60	33,12	128,47	930,25	178,8	91,37	461,3	6,85	185,6	4,98	0,4	18,44	102,03
Пятница														
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	
Завтрак														
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.1	60	0,78	3,05	4,10	47,24	16,17	25,44	25,91	1,86	0,01	1,39	0,02	1,67	9,04
Каша гречневая с птицей Ксот 26.03	225	20,64	18,83	19,12	329,52	39,31	67,82	231,8	2,96	57,82	1,04	0,13	1,66	72,31
Апельсин	100	0,85	0,18	7,37	36,88	29,92	11,31	20,01	0,26	0	0,2	0,03	24	13,5
Компот из изюма №638	200	0,54	0,00	37,38	144,22	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	8,29
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
Итого за прием		24,89	22,26	81,02	621,72	91,05	108,1	294,2	5,41	57,83	2,95	0,2	27,34	105,54
Суббота														
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	
Завтрак														
Салат "Свеколка" Утв. КС от 14.04.2	75	1,23	7,41	11,13	114,46	28,52	17,56	30,85	0,9	0	3,7	0,01	1,37	8,09
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
Запеканка картофельная с мясом №	122	9,45	12,10	19,25	225,83	24,34	33,56	137,3	2,11	23,13	1,62	0,09	1,72	50,13

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Икра морковная №78	60	1,43	4,77	6,60	75,25	24,44	28,34	46,17	0,8	0	2,46	0,04	5,9	6,01
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	72,89
Капуста жареная № 535	150	3,57	4,46	9,28	91,55	101,5	30,8	60,68	1,23	24	0,26	0,05	35,99	11,36
Напиток клюквенный №700	200	0,12	0,04	22,64	89,22	3,71	3,26	2,39	0,19	0	0,25	0	1,5	11,66
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
Итого за прием		25,59	27,41	53,31	562,44	175,4	103,2	324,8	4,99	86,01	4,02	0,22	46,97	104,32
Понедельник														
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	
Завтрак														
Салат из квашеной капусты №45	110	1,76	5,61	9,06	94,96	46,34	15,8	34,11	0,64	0	2,53	0,02	27,83	8,05
Жаркое по-домашнему № 436-2	150	15,78	14,99	14,45	257,36	18,25	37,51	194,1	2,88	0	1,68	0,11	5,49	73,07
Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6	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
Итого за прием		20,56	20,98	54,94	494,49	82,04	63,81	256,8	6,24	0	4,73	0,17	34,92	100,52
Вторник														
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	
Завтрак														
Салат из св. помидоров №19	40	0,36	1,60	1,77	23,26	5,65	5,25	9,68	0,25	0	1,07	0,01	2,76	9,88
Сыр Российский	25	5,24	6,24	0,00	78,58	186,2	7,32	104,6	0,21	37,5	0,12	0,01	0,07	18,2
Сосиски отварные № 413	75	7,91	16,09	0,28	177,50	23,56	13,31	105,8	1,2	0	0,31	0,1	0	33,42
Макароны отварные №516	150	5,08	4,75	28,60	180,12	14,37	6,95	37,99	0,72	31,27	0,82	0,04	0	9,55
Чизкейк школьный Утв К.С. от 09.09	80	8,89	16,79	26,38	292,71	67,76	12,69	97,17	0,54	50,38	3,11	0,05	0,06	35,5
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	2,28
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	2,4
Итого за прием		29,77	45,88	82,07	864,13	308,4	59,42	402	4,11	119,2	5,89	0,26	2,89	111,23
Среда														
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	
Завтрак														
Салат "Школьный" К.С. от 19.05.20	60	1,06	3,41	3,63	49,25	22,16	12,17	28,68	0,63	0,5	1,56	0,03	3,01	8,92
Рыба жареная (треска) № 377 сборн	85	15,18	4,62	3,51	116,69	26,14	20,66	176	0,53	8,16	3,24	0,08	0,66	70,01

Примерное меню для 1-4 классов

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Масло сливочное	3	0,01	2,18	0,02	19,74	0,32	0	0,5	0,01	10,62	0,03	0	0	1,59
Сок яблочный	200	0,94	0,18	18,38	78,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	1,6	17
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,09	19	12	16	2,3	0	0,4	0,02	5	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
Итого за прием		17,67	25,60	72,32	591,23	105	76,99	267	8,74	103,8	6,44	0,18	9,69	102,31
Среднедневное значение		23,60	28,24	77,73	658,74	155	83,57	323,9	5,2	0,96	5,19	0,247	28,4	105,02

Основание: СанПин2.4.5.2409-08

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

Сборник рецептов 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