

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Согласовано:
Начальник ГОУ "Роспотребнадзор"
по ХМАО-Югра
в г.Сургуте и Сургутском районе
И.А. Пасынкова

Согласовано:
Директор ОУ

Утверждаю:
Директор СГМУП "Комбинат
школьного питания"
И.А. Связова

Примерное двухнедельное меню для учащихся льготных категорий

Понедельник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
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
Салат из белокачанной капусты № 43	100	1,44	4,97	8,88	85,05	40,9	14,82	27,27	0,53	0	2,32	0,02	14,43	5,11
Пельмени отварные № 719 (717)	150	15,07	12,72	28,31	290,58	32,39	21,33	143,15	1,92	5,7	0,97	0,21	0,28	58,09
Соус сметанный с томатом № 601 сб.20	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
Какао со сгущ.молоком № 693	200	3,79	4,02	24,56	145,52	121,95	29,45	108,07	1,01	30	0,11	0,04	0,52	17,13
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		26,30	26,16	76,43	645,58	221,48	74,11	354,57	4,51	113,20	3,94	0,32	15,77	91,26
Обед														
Салат "Свеколка" Утв. КС от 14.04.200	60	0,98	5,93	8,90	91,57	22,82	14,05	24,68	0,72	0	2,96	0,01	1,1	8,09
Суп картофельный с крупой №138	250	2,31	2,91	16,30	102,11	21,78	25,7	63,73	1	17,7	0,18	0,1	6,6	4,97
Биточки" Вятские". ТУ 9214-012-84579	80	11,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,68	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1	56,81
Макаронны 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
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
Йогурт	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,5
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		27,85	29,77	103,93	800,24	227,83	97,75	380,46	5,22	93,67	5,43	0,32	91,40	111,16
Итого за день		54,15	55,93	180,36	1445,82	449,31	171,86	735,03	9,73	206,87	9,37	0,64	107,17	202,42

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак														
Салат "Здоровье" утв.К.С. от14.04.2004	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" ТУ9214-012-8457	81	15,40	11,63	9,35	204,62	31,52	22,87	143,83	2,14	87,6	0,7	0,18	0,01	46,47
Каша пшеничная № 510	150	3,90	4,20	23,50	149,00	19,98	21	95,03	1,71	18,59	0,67	0,09	0	6,79
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	28,98
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	2,14	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		25,73	27,99	102,13	760,32	96,42	151,90	371,91	6,72	106,19	7,68	0,42	11,61	94,53
Обед														
Икра морковная №78	70	1,67	5,57	7,70	87,80	28,51	33,06	53,87	0,93	0	2,87	0,04	6,88	6,37
Борщ с капустой и картофелем №110	250	1,90	4,21	12,85	96,22	40,68	24,64	50,56	1,21	29,5	0,24	0,05	8,23	8,67
Рыба запеченая с сырной пастой утв КС	100	17,87	17,82	1,45	237,97	61,97	20,61	133,56	0,56	46,65	5,51	0,12	1,1	63,89
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
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
Крендель сахарный КС от4.06.08	50,00	3,50	6,10	27,70	180,00	7,5	5,21	34,46	0,46	5,7	3,16	0,04	0	5,39
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		31,19	38,71	136,88	1018,37	156,15	112,43	364,50	4,07	113,12	12,36	0,31	16,21	107,12
Итого за день		56,92	66,70	239,01	1778,69	252,57	264,33	736,41	10,79	219,31	20,04	0,73	27,82	201,65
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак														
Салат из квашеной капусты №45	60	0,96	3,06	4,94	51,80	25,28	8,62	18,61	0,35	0	1,38	0,01	15,18	4,4
Плов из говядины № 443	150	16,67	15,70	26,96	318,38	23,17	39,36	202,71	2,65	0	2,07	0,06	0,92	75,3
Чай с молоком № 630	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 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		21,38	20,88	59,40	512,97	117,72	68,74	310,59	4,26	15,00	3,98	0,13	16,36	88,40
Обед														
Салат из свежих помидор №19	60	0,54	2,41	2,66	34,88	8,48	7,87	14,52	0,38	0	1,6	0,02	4,14	14,82
Рассольник ленинградский №132	250	2,26	4,42	16,17	115,38	24,39	24,99	68,92	1,01	29,5	0,25	0,09	6,7	13,3
Рагу из птицы № 489	175	13,20	10,44	17,95	220,34	30,23	35,66	147,96	1,59	14,08	2,3	0,1	2,65	36,03
Напиток из брусники №700	200	0,60	0,17	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5	11,87
Груша свежая	130	0,52	0,39	13,39	58,62	24,7	15,6	20,8	2,99	0	0,52	0,03	6,5	17
Курабье бакинское № 860	70	4,62	19,74	38,71	210,00	10,74	6,86	40,69	0,56	144,2	0,87	0,07	0,02	11,78

СГМУП "Комбинат школьного питания"

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		23,88	37,93	123,03	787,96	115,30	106,61	343,79	7,85	187,78	6,27	0,35	21,51	107,20
Итого за день		45,26	58,81	182,43	1300,93	233,02	175,35	654,38	12,11	202,78	10,25	0,48	37,87	195,60
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Яблоки печеные № 674	60,00	0,24	0,18	20,70	82,80	8,89	4,88	5,96	1,22	0	0,12	0,02	1,94	9,86
Пудинг из творога № 362	150,00	18,98	24,62	34,89	437,40	163,3	28,28	239,05	0,98	156,32	0,72	0,08	0,3	89,09
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	9,55
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
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
Итого за прием		22,33	25,94	88,30	672,21	205,94	37,33	268,29	2,30	160,52	0,87	0,11	3,42	114,94
Обед														
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	5,22
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
Суп из овощей №135	250	2,01	4,30	10,84	90,88	29,61	22,22	54,61	0,82	29,5	0,2	0,09	9	10,75
Хлебец печеночный утв КС от 13.03.20	100	13,30	8,10	6,40	152,00	26,87	19,71	2324,73	4,92	53,43	2,94	0,23	23,7	28,95
Макаронны 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	3,35
Апельсин	100	0,85	0,18	7,38	36,88	29,92	11,31	20,01	0,26	0	0,2	0,03	24	13,5
Компот из земляники (садовая) КС ОТ	200	0,31	0,16	26,41	104,60	16,22	6,84	8,56	0,54	0	0,2	0,01	9,6	12,72
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
Итого за прием		29,00	25,96	102,82	762,72	182,17	95,64	2548,66	9,63	184,20	6,85	0,44	71,05	82,99
Итого за день		51,33	51,90	191,12	1434,93	388,11	132,97	2816,95	11,93	344,72	7,72	0,55	74,47	197,93
Пятница														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Бутерброд с сыром № 10	60	8,11	11,74	14,80	200,46	226,6	12,95	145,5	0,59	94,5	0,51	0,04	0,018	23,25
Сосиски отварные № 413	100	10,60	19,10	0,80	217,00	23,76	14,09	130,6	1,69	0	0,54	0,02	0	44,56
Капуста тушеная № 534	150	3,59	3,61	12,66	97,48	76,98	27,5	55,49	1,11	21	0,33	0,05	44,25	11,78
Какао с молоком № 694	200	3,36	3,47	22,16	129,77	121,90	29,92	109,40	0,97	15,96	0,09	0,03	0,38	14,60
Яблоко	120	0,45	0,42	10,70	49,41	16,9	9,4	11,48	2,3	0	0,24	0,03	4,8	15
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
Итого за прием		28,25	38,58	73,87	757,01	466,14	93,86	452,47	6,66	131,46	1,71	0,17	49,45	111,59

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Обед														
Винегрет "Морской" Утв КС от 26.10.2	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	9,01
Щи из свежей капусты с картофелем №	250	1,87	4,25	8,70	80,89	48,53	22,05	46,39	0,84	29,5	0,24	0,05	13,8	7,85
Тефтели в соусе № 461	90	8,00	11,40	8,50	169,00	1,5	3,45	5,25	0,15	0	0,045	0,04	1,95	39,51
Каша ячневая вязкая. Таб. 4, сборник 2	150	3,27	4,23	21,03	137,22	32,62	16,48	113,49	0,64	21	0,54	0,09	0	5,07
Кисель из шиповника №654	200	0,30	0,10	35,60	141,00	9,52	1,36	9,06	0,31	0	0,3	0,01	80	7,81
Творожник кокосом Кс от 09.09.2009г	50	5,35	13,25	17,90	207,00	37,85	6,78	58,04	0,35	51,26	0,35	0,03	0,03	26,97
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,21	13,04	0,00	5,13	3,55	16,48	0,28	0	0,32	0,02	0	2,4
Итого за прием		21,65	36,49	108,87	782,35	151,32	79,11	274,62	4,43	101,77	3,19	0,26	97,45	98,62
Итого за день		49,90	75,07	182,74	1539,36	617,46	172,97	727,09	11,09	233,23	4,90	0,43	146,90	210,21
Суббота														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из белокачанной капусты с яблок	60	0,60	2,74	5,89	50,77	17,62	6,49	10,75	0,57	0	1,45	0,01	6,45	3,07
Шницель рыбный. № 391	100	19,00	21,80	9,60	311,00	64	17,45	96,68	0,61	29,16	3,08	0,08	1,78	57,96
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
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 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		27,97	31,70	84,60	737,42	162,86	70,06	272,27	3,04	75,43	5,32	0,19	8,49	86,71
Обед														
Салат "Бурячок" Утв. КС от 14.04.2004	60	1,31	5,00	4,89	69,47	25,1	14,2	35,73	0,84	0	2,29	0,06	5,66	9,65
Рассольник домашний №131	250	2,23	4,40	14,33	107,30	33,28	26,78	62,36	1,07	29,5	0,22	0,09	10,5	14,03
Каша гречневая с пшцей КС	225	20,64	18,83	19,12	329,52	39,31	67,82	231,83	2,96	57,82	1,04	0,13	1,66	72,31
Напиток брусничный №700	200	0,16	0,11	23,66	92,99	6,13	1,52	3,48	0,15	0	0,25	0	1,5	11,87
Мандарин свежий	60	0,45	0,11	4,10	20,30	18,48	5,74	8,87	0,05	0	0,12	0,03	9,12	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
Итого за прием		26,87	28,66	79,14	683,44	127,43	119,61	358,75	5,35	87,32	4,24	0,33	28,44	118,26
Итого за день		56,63	110,84	163,74	1420,86	290,29	189,67	631,02	8,39	162,75	9,56	0,52	36,93	204,97
Понедельник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат "Прелесть" КС от 14.0г65	60	1,00	0,30	6,80	34,00	22,58	18,85	29,57	0,6	0,9	0,47	0,02	0,62	8,74
Запеканка творожная с курагой	150	18,06	22,36	36,15	476,94	192,74	50,24	248,78	1,59	136,2	1,98	0,08	0,78	84,31
Чай с молоком № 630	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
Итого за прием		20,67	24,42	59,96	597,98	273,96	75,74	320,20	2,28	152,10	2,50	0,12	1,66	99,35

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Обед														
Салат "Огородничий" КС от 18.05.2005	60	0,89	3,07	5,18	51,49	25,51	12,51	21,61	0,42	0	1,49	0,02	19,53	6,65
Суп картофельный с фасолью №139	250	1,78	0,30	10,12	51,03	31,96	21,86	49,11	0,88	0	0,17	0,08	6,62	9,86
Рыба запеченая с сырной пастой утв КС	100	17,87	17,82	1,45	237,97	61,97	20,61	133,56	0,56	46,65	5,51	0,12	1,1	63,89
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
Напиток лимонный №699	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
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
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		28,01	27,05	86,05	703,05	175,64	90,27	312,39	3,42	84,74	7,72	0,36	35,00	103,53
Итого за день		48,68	51,47	146,01	1301,03	449,60	166,01	632,59	5,70	236,84	10,22	0,48	36,66	202,88
Вторник														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из свежих помидор №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	20	4,20	5,00	0,00	62,87	148,92	5,86	83,66	0,17	30	0,1	0,01	0,06	14,56
Плов из птицы № 492	150	15,09	16,83	27,05	322,51	25,49	36,12	170,88	1,48	70,66	0,51	0,08	1,41	37,29
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 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		24,36	25,79	61,01	575,19	249,31	67,78	352,81	3,16	115,66	2,21	0,16	4,49	75,30
Обед														
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
Салат из свеклы с маслом	100	1,78	5,01	10,24	91,40	49,78	25,25	49	1,67	0	2,32	0,02	4,75	5,23
Борщ сибирский № 111 (1) Сборник 20	250	3,77	3,17	15,78	106,22	54,52	32,22	90,02	1,69	16	0,22	0,08	7,43	13,63
Жаркое по-домашнему № 436	150	15,78	14,99	14,45	257,36	18,25	37,51	194,06	2,88	0	1,68	0,11	5,49	73,07
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
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		29,71	27,24	99,06	758,56	183,08	119,89	427,32	8,02	86,00	5,11	0,29	21,67	120,63
Итого за день		54,07	53,03	160,07	1333,75	432,39	187,67	780,13	11,18	201,66	7,32	0,45	26,16	195,93
Среда														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из квашеной капусты №45	60	0,96	3,06	4,95	51,80	25,28	8,62	18,61	0,35	0	1,38	0,02	15,18	3,17
Фрикадельки в соусе № 469, соус 587	110	8,90	11,95	10,57	186,65	21,81	21,18	105,36	1,81	15,76	2,14	0,04	0,51	38,35
Каша вязкая пшеничная Таб.4	150	3,68	3,85	23,69	146,39	35,76	18,53	127,4	0,71	12,72	0,6	0,1	0	9,17
Чизкейк школьный Утв К.С. от 09.09.20	50	5,56	10,49	16,49	182,95	42,35	7,93	60,73	0,34	31,49	1,94	0,03	0,04	22,19

СГМУП "Комбинат школьного питания"

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 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		21,36	29,60	83,45	688,67	130,77	59,81	328,58	3,53	59,97	6,38	0,21	15,73	77,56
Обед														
Салат "Здоровье" утв.К.С. от14.04.2004	60	1,15	10,84	3,95	117,61	19,07	17,19	34,47	0,56	0	4,99	0,05	3,2	5,41
Суп карофельный с макаронными изде	250	2,83	2,88	19,77	118,08	24,02	23,37	61,33	1,03	17,7	0,32	0,1	6,6	8,48
Запеканка картофельная с мясом	183	14,17	18,15	28,87	338,74	36,51	50,34	205,87	3,17	34,69	2,43	0,14	2,58	75,2
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
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,09	19	12	16	2,3	0	0,4	0,02	5	17
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	11,87
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		20,76	34,60	98,59	792,34	107,76	109,71	337,04	7,54	63,01	8,74	0,33	18,88	121,95
Итого за день		42,12	64,20	182,04	1481,01	238,53	169,52	665,62	11,07	122,98	15,12	0,54	34,61	199,51
Четверг														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак														
Икра свекольная № 78	60	1,40	4,76	7,39	77,73	26,96	18,43	35,68	1,06	0	2,28	0,02	3,98	5,22
Биточки" Вятские". ТУ 9214-012-84579	80	11,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,68	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1	56,81
Каша ячневая вязкая. Таб. 4, сборник 2	150	3,27	4,23	21,03	137,22	32,62	16,48	113,49	0,64	21	0,54	0,09	0	5,07
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
Мандарин свежий	100	0,75	0,18	6,83	33,83	30,8	9,57	14,79	0,09	0	0,2	0,04	15,2	16
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		19,51	19,15	66,94	522,34	127,20	78,34	324,44	3,98	35,70	3,74	0,28	23,36	89,54
Обед														
Салат из белокачанной капусты №43	70	0,86	2,98	5,33	51,03	24,54	8,89	16,48	0,32	0	1,39	0,01	8,66	3,62
Суп с клецками. № 155 Сборник 2004	250	2,61	3,61	11,60	90,09	12,66	7,6	30,28	0,42	17,79	0,42	0,03	0,6	8,2
Азу № 438	200	16,48	17,75	19,04	304,01	30,77	44,47	211,17	3,22	0	2,98	0,12	6,85	80,2
Компот из 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
Плошка Новомосковская КС	100	8,40	6,70	55,10	317,00	25,57	12,66	72,94	0,94	4,83	3,84	0,1	0,04	6,02
Хлеб пребрежный	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
Итого за прием		30,88	31,39	134,94	948,31	114,77	96,55	362,79	5,82	22,62	9,31	0,28	16,39	109,19
Итого за день		50,39	50,54	201,88	1470,65	241,97	174,89	687,23	9,80	58,32	13,05	0,56	39,75	198,73

СГМУП "Комбинат школьного питания"

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,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат "Бурячок"	60	0,88	3,34	3,26	46,32	16,74	9,47	23,82	0,56	0	1,53	0,043	5,66	9,65
Рыба жареная № 377	85	19,11	9,37	3,51	175,18	21,88	20,44	166	0,61	24,21	3,83	0,17	0,59	65,9
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
Кисель из шиповника № 654	200	0,30	0,10	35,60	141,00	9,52	1,36	9,06	0,31	0	0,3	0,01	80,00	7,81
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		25,48	18,41	74,98	567,74	97,43	64,74	303,72	2,88	62,30	6,18	0,35	91,44	98,36
Обед														
Винегрет овощной № 71	60	0,96	6,00	7,80	77,40	18,34	12,33	27,49	0,53	0	2,74	0,03	4,95	9,06
Яйцо вареное	28	3,56	3,17	0,20	43,17	15,12	3,3	52	0,69	68,75	0,17	0,02	1,89	6,1
Суп карофельный № 133	250	2,49	2,90	19,04	114,09	25,86	30,15	73,74	1,21	17,7	0,2	0,12	9,64	4,97
Зразы рубленные № 456	75	10,83	8,64	10,51	164,14	21,92	16,43	110,03	1,63	9,56	0,53	0,05	0,48	43,65
Пюре гороховое № 317	150	16,93	5,46	34,39	257,11	70,72	63,01	159,6	5,14	31,27	0,43	0,57	0	12,6
Сок ананасовый	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24	17
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	50	4,88	3,30	28,10	159,39	20,35	5,72	70,3	0,94	72,32	0,38	0,04	0	9,69
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		42,24	29,97	141,36	993,37	199,04	164,43	556,02	11,95	199,60	5,29	0,87	17,20	105,47
Итого за день		67,72	48,38	216,34	1561,11	296,47	229,17	859,74	14,83	261,90	11,47	1,22	108,64	203,83
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,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак														
Салат из сырых овощей № 37 Сборник	60	1,55	2,46	2,44	35,82	27,2	11,42	26,37	0,41	18	0,22	0,03	9,82	10,27
Птица отварная № 487	80	15,31	9,13	0,26	144,45	24,06	11,92	82,86	0,98	10,08	0,31	0,03	0,28	35,21
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
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
Творожник с изюмом	50	5,10	9,80	19,55	186,00	37,85	6,78	58,04	0,39	51,26	0,39	0,03	0,03	25,39
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		27,85	26,44	86,76	695,45	106,51	59,03	259,32	2,68	110,61	1,50	0,15	10,13	87,66
Обед														
Салат "Мазайка" Утв.К.С. от 24.12.200	60	0,84	4,88	4,48	65,72	9,56	10	18,54	0,3	0	2,29	0,02	0,87	14,06
Суп картофельный с горохом № 139	250	5,82	4,60	18,73	141,05	37,2	33,64	83,84	2,03	29,5	0,26	0,22	5,02	8,36
Биточки " Антошка" КС	80	13,80	11,49	11,59	207,25	192,59	24,58	184,94	1,73	47,92	0,61	0,06	0,22	50,64

СГМУП "Комбинат школьного питания"

Каша перловая № 510	150	3,90	4,20	23,50	149,00	19,98	21	95,03	1,71	18,59	0,67	0,09	0	6,1
Сок яблочный	200	0,45	0,14	30,83	122,32	16,1	19,38	15,44	0,64	0	0,36	0	0,24	17
Банан	140	1,98	0,62	26,76	117,53	9,86	51,16	34,12	0,74	0,00	0,56	0,05	5,60	19,32
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		28,93	26,29	126,38	858,62	295,92	173,87	479,33	8,32	96,01	5,23	0,48	11,95	117,88
Итого за день		56,78	52,73	213,14	1554,07	402,43	232,90	738,65	11,00	206,62	6,73	0,63	22,08	205,54
Факт		52,83	61,63	181,01	1410,56	357,68	188,94	888,74	10,64	204,83	10,48	0,60	58,25	201,60

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. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008г.

Главный технолог



Маковецкая Е.Б.