

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУ "Роспотребнадзор  
в г. Сургуте и Сургутском районе  
Ж.А.Пасынкова  
2015

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента образования  
департамент  
Т.Н.Османкина  
2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор СГМУП "КШП"  
Т.Г.Свиляева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для учащихся, посещающих ГПД

**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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Обед</b>														
Салат "Свеколка" Утв. КС от 14.04.2	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
Сыр Российский	20	4,19	4,99	0,00	62,86	148,9	5,86	83,65	0,17	30	0,1	0,01	0,05	14,56
Суп крестьянский с крупой № 134 С	250	1,91	5,22	10,23	96,11	31,79	21,13	47,52	0,76	0	2,35	0,06	8,1	4,97
Биточки" Вятские". ТУ 9214-012-843	80	11,70	9,57	6,79	160,43	23,14	18,98	111,7	0,94	14,7	0,23	0,09	3,1	56,81
Капуста тушеная ( свежая) №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
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 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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>27,24</b>	<b>30,14</b>	<b>89,06</b>	<b>738,60</b>	<b>330,5</b>	<b>108,1</b>	<b>389,9</b>	<b>5,73</b>	<b>65,7</b>	<b>7,53</b>	<b>0,29</b>	<b>136,6</b>	<b>110,85</b>
<b>Полдник</b>														
Плюшка Новомосковская КС от 19.	100	8,61	7,30	55,83	326,50	33,61	35,83	105,9	1,77	8,06	4,06	0,2	0,1	7,82
Мандарин свежий	50	0,38	0,09	3,41	16,91	15,4	4,79	7,4	0,04	0	0,1	0,02	7,6	8
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
<b>Итого за прием</b>		<b>9,92</b>	<b>7,57</b>	<b>77,63</b>	<b>421,72</b>	<b>61,33</b>	<b>47,58</b>	<b>125,5</b>	<b>4,25</b>	<b>8,06</b>	<b>4,36</b>	<b>0,24</b>	<b>9,3</b>	<b>32,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,16</b>	<b>37,71</b>	<b>166,69</b>	<b>1160,32</b>	<b>391,8</b>	<b>155,7</b>	<b>515,3</b>	<b>9,97</b>	<b>73,76</b>	<b>11,89</b>	<b>0,53</b>	<b>145,9</b>	<b>143,67</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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Обед</b>														
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	5,41

Примерное двухнедельное меню для ГПД

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Борщ с капустой и картофелем №11	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	100	17,87	17,82	1,45	237,97	61,97	20,61	133,6	0,56	46,65	5,51	0,12	1,1	69,76
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 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
<b>Итого за прием</b>		<b>26,94</b>	<b>32,40</b>	<b>90,89</b>	<b>758,91</b>	<b>176,9</b>	<b>107,1</b>	<b>335,1</b>	<b>4,03</b>	<b>114,2</b>	<b>8,73</b>	<b>0,34</b>	<b>20,42</b>	<b>107,13</b>
<b>Полдник</b>														
Запеканка творожная с бананом .КС	80	9,62	20,25	15,69	283,77	98,29	20,15	133,1	0,62	135,7	0,48	0,04	0,82	40,6
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
<b>Итого за прием</b>		<b>9,81</b>	<b>20,29</b>	<b>30,40</b>	<b>340,79</b>	<b>98,72</b>	<b>20,15</b>	<b>133,1</b>	<b>0,66</b>	<b>135,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>42,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>36,74</b>	<b>52,69</b>	<b>121,29</b>	<b>1099,69</b>	<b>275,6</b>	<b>127,2</b>	<b>468,3</b>	<b>4,69</b>	<b>249,9</b>	<b>9,21</b>	<b>0,38</b>	<b>21,24</b>	<b>150,01</b>
<b>Среда</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>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров №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	148	1,59	14,08	2,3	0,1	2,65	36,03
Напиток из брусники №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
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
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
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
<b>Итого за прием</b>		<b>23,32</b>	<b>18,87</b>	<b>123,95</b>	<b>758,72</b>	<b>99,62</b>	<b>164,2</b>	<b>349,3</b>	<b>5,65</b>	<b>43,58</b>	<b>6,03</b>	<b>0,34</b>	<b>23,4</b>	<b>109,79</b>
<b>Полдник</b>														
Шанежка с картофелем утв КС 09.0	100	5,07	4,96	27,26	176,17	39,57	20,78	82,08	1	28,29	0,81	0,07	0,51	13,38
Сок ананасовый	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
<b>Итого за прием</b>		<b>6,01</b>	<b>5,14</b>	<b>45,64</b>	<b>254,47</b>	<b>45,96</b>	<b>24,99</b>	<b>84,96</b>	<b>3,29</b>	<b>24,19</b>	<b>1,01</b>	<b>0,09</b>	<b>2,65</b>	<b>30,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>29,33</b>	<b>24,01</b>	<b>169,60</b>	<b>1013,20</b>	<b>145,6</b>	<b>189,2</b>	<b>434,2</b>	<b>8,94</b>	<b>67,77</b>	<b>7,05</b>	<b>0,42</b>	<b>26,04</b>	<b>140,17</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>Обед</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	5,22

Примерное двухнедельное меню для ГПД

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

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	120	15,03	9,36	7,17	173,20	26,25	22,46	248,7	5,17	3876	1,04	0,19	11,38	34,73
Макаронь 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 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
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
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>31,85</b>	<b>27,26</b>	<b>104,22</b>	<b>792,62</b>	<b>152,9</b>	<b>96,17</b>	<b>494,7</b>	<b>10,41</b>	<b>4007</b>	<b>5,05</b>	<b>0,41</b>	<b>27,69</b>	<b>77,68</b>
<b>Полдник</b>														
Апельсин	200	1,69	0,35	14,74	73,76	59,84	22,62	40,02	0,52	0	0,4	0,06	48	27,17
Расстегаи с рыбой № 743, №752	100	11,11	7,18	38,09	264,43	20,6	15,82	98,46	0,92	21,51	2,6	0,11	0,35	20,75
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	14,6
<b>Итого за прием</b>		<b>16,60</b>	<b>11,55</b>	<b>77,39</b>	<b>483,70</b>	<b>202,4</b>	<b>67,89</b>	<b>246,6</b>	<b>2,45</b>	<b>51,51</b>	<b>3,11</b>	<b>0,21</b>	<b>48,87</b>	<b>62,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,45</b>	<b>38,81</b>	<b>181,61</b>	<b>1276,32</b>	<b>355,3</b>	<b>164,1</b>	<b>741,3</b>	<b>12,86</b>	<b>4059</b>	<b>8,16</b>	<b>0,62</b>	<b>76,56</b>	<b>140,2</b>
<b>Пятница</b>														
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, всего</b>	<b>Жиры, всего</b>	<b>Углево-ды, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>Минеральные элементы (мг)</b>				<b>Витамины</b>				<b>Цена</b>
						<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>TЭ,мг</b>	<b>B1,мг</b>	<b>C,мг</b>	
<b>Обед</b>														
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
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
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
Чай с сахаром № 685	200	0,18	0,04	14,71	57,02	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	4,04
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
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>21,25</b>	<b>29,70</b>	<b>79,94</b>	<b>676,40</b>	<b>117,9</b>	<b>115,5</b>	<b>342,9</b>	<b>7,36</b>	<b>81,91</b>	<b>4,92</b>	<b>0,29</b>	<b>18,05</b>	<b>103,58</b>
<b>Полдник</b>														
Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	54,11	22,8	14,4	19,2	2,76	0	0,48	0,02	6	17
Ватрушка с творогом №741	75	8,11	5,96	26,63	195,01	41,25	10,59	82,4	0,61	14,91	1,45	0,05	0,02	22,67
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
<b>Итого за прием</b>		<b>11,18</b>	<b>8,32</b>	<b>60,85</b>	<b>360,71</b>	<b>122,8</b>	<b>31,64</b>	<b>143,5</b>	<b>3,48</b>	<b>29,91</b>	<b>1,98</b>	<b>0,09</b>	<b>6,28</b>	<b>50,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>32,43</b>	<b>38,01</b>	<b>140,79</b>	<b>1037,12</b>	<b>240,8</b>	<b>147,1</b>	<b>486,4</b>	<b>10,84</b>	<b>111,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,38</b>	<b>24,33</b>	<b>154,42</b>

СГМУП "Комбинат школьного питания"

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	
<b>Обед</b>														
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
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
Печень по-строгановски № 431	85	13,13	7,87	2,21	132,62	19,68	15,76	230,5	5,02	5164	2,61	0,16	7,48	31,35
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	5,18
Каша гречневая рассыпчатая №508	150	7,51	6,24	32,77	220,32	30,22	116,2	172,4	4,09	31,27	0,54	0,22	0	11,87
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
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>27,71</b>	<b>18,13</b>	<b>96,15</b>	<b>663,32</b>	<b>121,7</b>	<b>183,7</b>	<b>523,4</b>	<b>11,77</b>	<b>5195</b>	<b>5,54</b>	<b>0,53</b>	<b>35,14</b>	<b>70,5</b>
<b>Полдник</b>														
Чизкейк школьный Утв К.С. от 09.09	120	13,33	25,18	39,57	439,07	101,6	19,03	145,8	0,81	75,57	4,66	0,07	0,09	53,28
Кисель из клюквы. № 640	200	0,10	0,04	25,24	100,40	6,16	2,61	7,94	0,16	0	0,2	0	1,2	11,52
<b>Итого за прием</b>		<b>13,44</b>	<b>25,22</b>	<b>64,81</b>	<b>539,47</b>	<b>107,8</b>	<b>21,64</b>	<b>153,7</b>	<b>0,97</b>	<b>75,57</b>	<b>4,86</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>64,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,14</b>	<b>43,35</b>	<b>160,96</b>	<b>1202,79</b>	<b>229,5</b>	<b>205,3</b>	<b>677,1</b>	<b>12,74</b>	<b>5270</b>	<b>10,41</b>	<b>0,6</b>	<b>36,43</b>	<b>135,3</b>
<b>Вторник</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>Обед</b>														
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
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
Борщ сибирский № 111 (1) Сборник	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
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 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
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
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>31,44</b>	<b>30,67</b>	<b>109,15</b>	<b>835,82</b>	<b>164,6</b>	<b>110,4</b>	<b>512,7</b>	<b>7,93</b>	<b>107</b>	<b>5,67</b>	<b>0,32</b>	<b>12,34</b>	<b>111,84</b>
<b>Полдник</b>														
Запеканка рисовая с творогом № 319	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	39,32
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	4,04
<b>Итого за прием</b>		<b>10,36</b>	<b>10,86</b>	<b>71,26</b>	<b>425,47</b>	<b>59,33</b>	<b>36,78</b>	<b>163,9</b>	<b>1,11</b>	<b>52,51</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>1,19</b>	<b>43,36</b>

Примерное двухнедельное меню для ГПД

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Итого за день		41,80	41,52	180,40	1261,29	223,9	147,2	676,6	9,05	159,5	6,23	0,38	13,53	155,2
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	
<b>Завтрак</b>														
Салат "Здоровье" КС от 14.04.2004г	60	1,40	4,76	7,39	77,73	26,96	18,43	35,68	1,06	0	2,28	0,02	3,98	5,41
Суп карофельный с макаронными и	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
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
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
Яблоко	150	0,56	0,53	13,38	61,77	21,12	11,75	14,36	2,87	0	0,3	0,03	6	18,75
Напиток из брусники №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
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	3,2
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>28,15</b>	<b>22,40</b>	<b>96,74</b>	<b>703,16</b>	<b>215,5</b>	<b>112,9</b>	<b>306,7</b>	<b>8,46</b>	<b>51,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,28</b>	<b>58,13</b>	<b>96,68</b>
<b>Полдник</b>														
Йогурт 6%	100	5,00	6,00	5,90	99,72	124	15	92	0,1	30	0	0,03	0,6	19,5
Ватрушка с творогом №741	75	8,11	5,96	26,63	195,01	41,25	10,59	82,4	0,61	14,91	1,45	0,05	0,02	19,06
Сок ананасовый	200	0,60	0,20	23,60	99,88	34	26	16	0,6	0	0,4	0,12	22	17
<b>Итого за прием</b>		<b>13,71</b>	<b>12,16</b>	<b>56,13</b>	<b>394,61</b>	<b>199,3</b>	<b>51,59</b>	<b>190,4</b>	<b>1,31</b>	<b>44,91</b>	<b>1,85</b>	<b>0,2</b>	<b>22,62</b>	<b>55,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,85</b>	<b>34,56</b>	<b>152,87</b>	<b>1097,77</b>	<b>414,7</b>	<b>164,5</b>	<b>497,1</b>	<b>9,77</b>	<b>96,69</b>	<b>5,84</b>	<b>0,48</b>	<b>80,75</b>	<b>152,24</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>Обед</b>														
Салат из белокачанной капусты №4	60	0,86	2,98	5,33	51,03	24,54	8,89	16,48	0,32	0	1,39	0,01	8,66	3,07
Суп с клецками. № 155 Сборник 200	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
Рыба жареная (треска) № 377 сборн	80	14,29	4,35	3,31	109,83	24,6	19,45	165,6	0,5	7,68	3,05	0,08	0,62	65,89
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
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	5,73
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>25,14</b>	<b>17,08</b>	<b>89,73</b>	<b>616,14</b>	<b>107,4</b>	<b>88,61</b>	<b>364,3</b>	<b>4,14</b>	<b>60,87</b>	<b>5,92</b>	<b>0,32</b>	<b>21,35</b>	<b>97,15</b>
<b>Полдник</b>														
Творожник с кокосом КС от 09.09.20	100	9,74	20,17	26,19	326,28	74,9	13,26	108	0,75	138,3	0,83	0,05	0,07	50,82

Примерное двухнедельное меню для ГПД

## СГМУП "Комбинат школьного питания"

Кисель из плодов шиповника № 654	200	0,28	0,11	35,64	141,22	9,52	1,36	9,06	0,31	0	0,3	0,01	80	7,81
<b>Итого за прием</b>		<b>10,02</b>	<b>20,28</b>	<b>61,83</b>	<b>467,50</b>	<b>84,42</b>	<b>14,62</b>	<b>117</b>	<b>1,06</b>	<b>138,3</b>	<b>1,13</b>	<b>0,05</b>	<b>80,07</b>	<b>58,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>35,17</b>	<b>37,36</b>	<b>151,56</b>	<b>1083,65</b>	<b>191,8</b>	<b>103,2</b>	<b>481,3</b>	<b>5,2</b>	<b>199,2</b>	<b>7,05</b>	<b>0,37</b>	<b>101,4</b>	<b>155,78</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>														
Салат "Восторг" утв. КС от 14.04.20	60	0,93	3,06	7,55	60,92	28,41	10,85	21,55	0,67	0	1,43	0,02	15,04	6,45
Яйцо вареное	55	6,99	6,33	0,39	86,33	30,25	6,6	105,6	1,38	137,5	0,33	0,04	0	12,2
Суп крестьянский с крупой № 134 С	250	1,91	5,22	10,23	96,11	31,79	21,13	47,52	0,76	0	2,35	0,06	8,1	4,97
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
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 № 634	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 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
Хлеб прибрежный	30	2,14	0,24	12,75	62,89	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4
<b>Итого за прием</b>		<b>25,58</b>	<b>36,82</b>	<b>92,08</b>	<b>803,20</b>	<b>184,9</b>	<b>115,3</b>	<b>431,7</b>	<b>6,93</b>	<b>175,6</b>	<b>5,47</b>	<b>0,39</b>	<b>28,57</b>	<b>82,39</b>
<b>Полдник</b>														
Бисквит весовой. КС от 15.02.2012 г	40	3,90	2,64	22,48	127,51	16,28	4,58	56,24	0,76	57,85	0,31	0,04	0	16
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4	7,62
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	17
<b>Итого за прием</b>		<b>5,25</b>	<b>3,21</b>	<b>61,90</b>	<b>294,22</b>	<b>87,08</b>	<b>32,15</b>	<b>95,03</b>	<b>1,64</b>	<b>57,85</b>	<b>0,91</b>	<b>0,12</b>	<b>19,2</b>	<b>40,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>30,84</b>	<b>40,03</b>	<b>153,99</b>	<b>1097,42</b>	<b>272</b>	<b>147,4</b>	<b>526,8</b>	<b>8,58</b>	<b>233,4</b>	<b>6,37</b>	<b>0,51</b>	<b>47,77</b>	<b>123,01</b>
<b>Среднедневное значение</b>														
		37,49	38,81	157,98	1132,96	274,1	155,1	550,4	9,26	1,052	7,911	0,467	57,4	145

Основание: СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва. ДеЛи Принт 2008г.