

ТОМСКИЙ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

634506, г. Томск, ул. Мичурина, 8

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника отдела по надзору за условиями воспитания и обучения
Управления Роспотребнадзора по Томской области

Е.А. Апсалимова

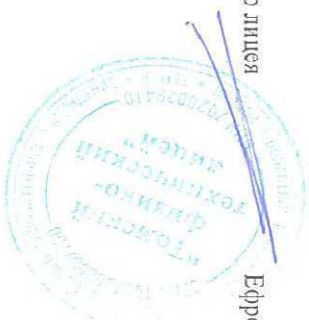
« 11 » 06. 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Ефремов. В. С.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

сезон лето

для питания учащихся лицея (на 10 дней)

День 1	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины			ЭЦ(КК)	
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	С,мг				
Завтрак	133	Каши жидкая молочная из пречистой крупы с маслом	200/10	9,21	5,74	45,03	181,48	99,23	242,75	2,88	25,2	0,21	1,64	269			
	6	Бутерброд с колбасой	50/20	6	6,8	29,2	24	98	144	3,2	0	0	0	202			
	386	Сметанник	100	2,8	4,2	4,7	124	12	92	0,1	20	0,2	0,3	60			
	378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	109,3	18	120,1	0,37	24	0,05	1,58	118,6			
Обед	71	Овощи натуральные помидор	100	1,1	0,2	0,3	14	20	25	0,9		0,06	17,5	22			
	99	Суп из овощей на м/к-Б-не	250	1,76	5,73	14,3	29,28	36	86,98	2	0	0,2	5,8	120,5			
	260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,8	2,89	21,81	22,03	154,15	3		0,03	0,9	24,5			
	312	Картофельное пюре	200	4,1	6,1	31,8	49,3	37	115,4	1,3	90	0,18	5	150,5			
	342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	15,4	6,34	6,4	0,99	0	0,01	0,9	114,6			
	ТР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0	70,5			
	ТР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,1	0	0,05	0	52,2			
	Итого			45,16	47,95	198,51	585,97	374,6	1061,28	16,44	159,2	1,03	33,62	775,3	1424,9		
День 2	Номер Рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины			ЭЦ(КК)	
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	С,мг				
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03	0	62,84			
	1	Бутерброд с маслом	30,1/0	2,6	8,8	14,3	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0	147			
	182	Каши молочная из пшена с маслом	220	7,51	11,72	47	138,4	47,6	164,37	1,26	58	0,19	1,17	325			
	338	Яблоко	300	1,2	1,2	29,4	48	27	3,3	6,6	0	0,09	30	141			
	382	Кефир с молоком	200	4,2	3,6	17,2	132,9	22,2	127,8	0,54	24,2	0,05	1,6	118,6			
	46	Салат из белокочанной капусты	100	1,22	5,1	11,17	33,4	16	29,3	0,98	0	0,03	16,9	90,1			
	119	Суп гороховый	306	6,1	3,9	23,2	99	57	393	2,7	0	0,18	1,2	133,9			
291	Пров из цыпленка	250	23,18	13,41	45,56	62,45	47,41	198,5	2,73	65	0,183	8,08	395				
342	Компот из свежей вишни	200	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	2,7	116,6				
ТР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6				
ТР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2				
				58,92	53,47	260,14	614,21	280,96	1172,17	18,57	287,2	0,333	61,65	846,64			

День 9	Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины			ЭЦ(КК)									
							Са	Mg	P	Fe	Амгг	В1,мг	С,мг	ЭЦ(КК)											
															Са		Mg	P	Fe	Амгг	В1,мг	С,мг			
Завтрак	182	Каша молочная из пшена с маслом и сахаром	200/10/10	5,6	6,8	33,6	28	42	112	1,4								218							
	15	Сыр топленый	30	6,96	8,85	0	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,21					167,49							
	1	Булгур с маслом	30./10	2,6	8,8	14,3	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0					147							
	382	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	22,2	127,8	0,54	24	0,05	1,6					118,6							
Обед	71	Овощи натуральные помидор	100	1,1	0,2	0,3	14	20	26	0,9								591,09							
	93	Щи по-Уральски с крупной капустой	250	1,83	5,48	5,25	47,4	19,2	36,77	0,75								22							
	229	Минтай тушеный в томате с овощами	200	19,5	10	7,6	78,14	97,06	324	1,7	11,6	0,1	7,4					275							
	304	Рис отварной	200	5,9	8,16	54	1,82	21,78	81,26	0,7								210							
	387	Напиток брусничный	200	0,08	8,16	54	1,82	21,78	81,26	0,7								236							
Обед	ПП	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0					105,4							
	ПП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0					163,6							
																		52,2							
				55,28	53,95	212,33	635,72	283,84	998,03	9,15	133,6	0,609	67,31					1064,2							
																		1555,29							
День 10	Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины			ЭЦ(КК)									
							Са	Mg	P	Fe	Амгг	В1,мг	С,мг	ЭЦ(КК)											
															Са		Mg	P	Fe	Амгг	В1,мг	С,мг			
							182	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	162,26	36,51	241,51		0,94	58	0,14	1,17					286
							8	Булгур с говядиной и колбасой	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3		26,72	17	0,11	0,25					163
							385	Потуг пшеничной	200	5,6	4,2	9,6	248	28	184		0,2	0,4	0,4	0,6					110
							338	Настоящий	200	1,8	0,2	18	46	16	52		1,4								88
							379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,2	14,17	125,7	14	90		0,13	20	0,04	1,3					93,3
																									740,3
							27	салат из свежих томатов со сладким перцем	100	1,1	6,07	3,74	22,7	15,6	22,2		0,77								
95	Рисовый суп "Докмашин"	250	2,09	5,69	10,1	39,75	22,46	65,75	0,86									114,5							
Обед	296/332	Котлета из курицы с соусом сметанным, с луком	70/30	9,6	12,64	10,07	78,8	17,48	80,5	29,03	81,4	0,14	0,9						192						
	309	Макроны отварные	150	5,4	4,8	28,5	4,86	21,45	37,17	1,1	21	0,05	0					178,5							
	346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	23,02	7,62	11,5	0,24								141,2							
	ПП	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0					163,6							
	ПП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0					52,2							
				50,66	56,81	226,18	793,39	275,67	945,23	63,26	197,8	1,236	106,74					916,1							
																		1656,4							

Примечание

Литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Рекомендованный НИИ питания РАМН 01 ноября 2011г.