

000180

Сургутское городское муниципальное унитарное предприятие «Комбинат школьного питания»

Сургут  
Муниципальное образование

Столовая МБОУ  
лицей № 3

МБОУ

МБОУ лицей №3

Мазур Н.Д.

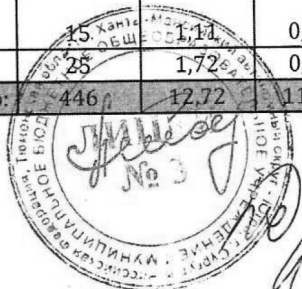
Дата

20.12.2023

## МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (7 - 11 лет)</b>						
Салат из свежих помидоров	60	0,59	5,98	2,78	66,72	С6.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	160	3,79	4,02	32,65	188,8	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	0,96	0,03	0	0,08	0,42	ТТК № 41
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	576	17,99	15,60	78,53	534,19	
<b>Обед (7 -11 лет)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	150	3,55	3,77	30,61	177	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	0,26	0,01	0	0,02	0,11	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6	ТТК № 44
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	200	0,13	0,02	24,66	96,27	ТТК № 828-50
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	780	19,17	12,80	98,56	588,68	
<b>Бесплатное питание (12 лет и старше)</b>						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	200	6,35	3,79	27,49	170	ТТК № 713
Масло сливочное	5,71	0,05	4,15	0,07	38,07	ТТК № 43
Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,37	22,29	133	С6.2004 № 694
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	446	12,72	11,86	69,55	436,57	

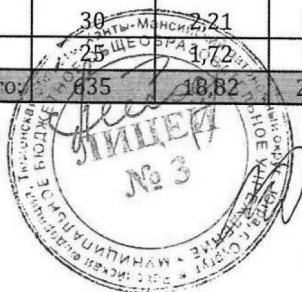
Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Тостановский А.В.  
Мазур Н.Д.  
Шихбабаева З.З.

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>						
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	0,46	0,01	0	0,04	0,2	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	180	0,12	0,01	9,63	38,93	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	530	17,06	9,89	72,15	456,23	
<b>Обед (12 лет и старше)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис припущенный	180	4,19	4,57	43,99	234	С6.2004 № 512
Зелень (укроп, петрушка)	0,38	0,01	0	0,03	0,17	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	20	0,22	0,04	0,74	4,8	ТТК № 44
Напиток лимонный (витаминизированный 70)	200	0,13	0,02	24,66	96,29	ТТК № 828-70
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	805	19,76	13,59	111,76	644,56	
<b>ГПД (7-11 лет)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	200	1,41	2,70	8,02	59,44	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Каша вязкая пшённая	150	3,98	4,41	22,01	148,01	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	0,93	0,03	0	0,08	0,41	ТТК № 41
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	200	0,13	0,02	24,66	96,27	ТТК № 828-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	674	28,21	17,89	71,55	557,12	
<b>ГПД (7-11 лет)-Полдник</b>						
Кофейный напиток (растворимый)	200	1,70	1,41	15,92	81,56	ТТК № 808
Булочка "Тюменская"	70	5,02	6,95	37,64	231	ТТК № 934
Итого:	270	6,72	8,36	53,56	312,56	
Итого:	944	34,93	26,25	125,11	869,69	
<b>Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	635	18,82	20,09	84,39	601,85	

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Тостановский А.В.  
Мазур Н.Д.  
Шихбабаева З.З.

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Филе индейки отварное для I блюд	20	5,73	0,97	0,21	32	ТТК № 415
Каша вязкая пшённая	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	1,05	0,03	0	0,09	0,46	ТТК № 41
Компот из клубники с/м (витаминизированный 50)	200	0,32	0,16	27,84	108,54	ТТК № 806-50
Фаготтини	50	6,55	6,30	39,48	240	ТТК № 929
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	839	42,93	27,15	128,52	923,41	
Итого:	1 474	61,75	47,24	212,91	1 525,26	
<b>Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Филе индейки отварное для I блюд	20	5,73	0,97	0,21	32	ТТК № 415
Каша вязкая пшённая	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	1,05	0,03	0	0,09	0,46	ТТК № 41
Компот из клубники с/м (витаминизированный 50)	200	0,32	0,16	27,84	108,54	ТТК № 806-50
Фаготтини	50	6,55	6,30	39,48	240	ТТК № 929
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	839	42,93	27,15	128,52	923,41	
<b>Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Полдник</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	635	18,82	20,09	84,39	601,85	
Итого:	1 474	61,75	47,24	212,91	1 525,26	
<b>Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-завтрак</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	635	18,82	20,09	84,39	601,85	

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Тостановский А.В.  
Мазур Н.Д.  
Шихбабаева З.З.

## МЕНЮ

20.12.2023

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Филе индейки отварное для I блюд	20	5,73	0,97	0,21	32	ТТК № 415
Каша вязкая пшённая	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	0,95	0,03	0	0,08	0,42	ТТК № 41
Компот из клубники с/м (витаминизированный 70)	200	0,33	0,17	27,84	108,56	ТТК № 806-70
Фаготтини	50	6,55	6,30	39,48	240	ТТК № 929
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	839	42,94	27,16	128,51	923,39	
Итого:	1 474	61,76	47,25	212,90	1 525,24	
<b>Льготное питание II смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	97,5	20,94	10,51	4,77	195	ТТК № 406
Филе индейки отварное для I блюд	20	5,73	0,97	0,21	32	ТТК № 415
Каша вязкая пшённая	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	0,95	0,03	0	0,08	0,42	ТТК № 41
Компот из клубники с/м (витаминизированный 70)	200	0,33	0,17	27,84	108,56	ТТК № 806-70
Фаготтини	50	6,55	6,30	39,48	240	ТТК № 929
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	15	1,11	0,30	7,69	37,5	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	839	42,94	27,16	128,51	923,39	
<b>Льготное питание II смена ( 12 лет и старше)-Полдник</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	635	18,82	20,09	84,39	601,85	
Итого:	1 474	61,76	47,25	212,90	1 525,24	

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Тостановский А.В.  
Мазур Н.Д.  
Шихбабаева З.З.