



# ТФТЛ 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. Алсгадымова

« 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	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,01	5,74	45,03	181,48	99,23	242,75	2,888	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	Снежок	100	2,8	4,2	4,7	124	14	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	26	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	245		
	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		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,04	0	70,5		
	ПП	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	Каша 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	33	6,6	0	0,09	30	141		
	382	Кефир с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	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	300	6,1	3,9	23,2	99	57	393	2,7	0	0,18	1,2	133,9		
291	Плов из чингизна	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			
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			
				58,92	53,47	260,14	614,21	280,96	1172,17	18,57	287,2	0,933	61,65			846,64











День 9	Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины			ЭЦ(КК)	
							Са	Мг	Р	Fe	Амкг	В1,мг	С,мг	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 порционный	30	6,96	8,85	0	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,21			107,49	
	1	Бутерброд 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		0,025	39,5			275	
	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			210	
	304	Рис отварной	200	5,9	8,16	54	1,82	21,78	81,26	0,7		0,034				236	
	387	Напиток брусничный	200	0,08	0,08	36,25	13,56	4	2,8	0,37			1,1			105,4	
Завтрак	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	
				55,28	52,95	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	Мг	Р	Fe	Амкг	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	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,25			163	
	386	Потурт пшеничной	200	5,6	4,2	9,6	248	28	184	0,2	0,4	0,4	0,6			110	
	338	Нектарин	200	1,8	0,2	18	46	16	52	1,4		0,06	20			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 помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,07	3,74	22,7	15,6	22,2	0,77		0,056	57,4			74,1	
	95	Рисовыйлик "Домашний"	250	2,09	5,09	10,1	39,75	22,46	65,75	0,86		0,1	13,12			114,5	
Обед	296/332	Котлета из курдюка с соусом сметанным, с луком	70/30	9,61	12,64	10,07	78,8	17,48	80,5	29,03	81,4	0,14	0,9			192	
	309	Макароны 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		0,02	12			141,2	
	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	
			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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Рекомендованный НИИ питания РАМН 01 ноября 2011г.