



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. Алшимова

« 11 » 06. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Ефремов, В.С.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

сезон весна

для питания учащихся лицея (на 10 дней)

День 9	Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины		ЭЦ(КК)
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	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			0,16		218
	15	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,21	107,49	
	1	Булгурборд с маслом	30,1/10	2,6	8,8	14,3	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,05	0	147	
	382	Мандарины	115	0,8	0,2	22,5	36	11	17	0,1	0	0,06	38	98	
		Каша с молоком	200	4,2	3,6	17,2	152,9	22,2	127,3	0,54	24	0,05	1,6	118,6	
Второй завтрак															
	75	Кисель свекольный	50	2,37	0,1	42,87	59,2	30,14	60,9	1,7		0,03	5,67	82,65	
	93	Щи по-Уральски с крутой	250	1,83	5,48	5,25	47,4	19,2	36,77	0,75		0,025	39,5	275	
	284	Рулет картофельный с говядиной, сливочным маслом	145	16,64	20,89	19,8	42,45	106,15	283,12	3,83	20	0,25	4,78	325	
	348	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,016	34,8	24,9	6,32	11,56	0,9		0,004	0,3	118	
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6	
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2	
				48,84	55,796	234,15	690,75	294,61	936,55	12,01	162	0,759	90,06	1016,45	
														1705,54	

День 10	Номер рецептуры	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества мг						Витамины		ЭЦ(КК)
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	С,мг		
Завтрак	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	Кефир	200	5,6	6,4	7,6	248	28	184	0,5	40	0,4	0,6	110	
	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	
														652,3	
Обед	41	салат картофельный с кукурузой	100	3,36	6,39	24,75	23,73	20,9	57,9	0,4		0,08	15,9	169,9	
	95	Рассоляник "Домашний"	250	2,09	5,09	10,1	39,75	22,46	65,75	0,86		0,1	13,12	114,5	
	296/332	Котлета из курицы 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	
	ПР	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	16,1	23,1	60,9	0,7	0	0,07	0	163,6	
	ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0	52,2	
				51,12	59,13	227,19	750,42	264,97	928,93	61,79	237,4	1,2	45,24	1011,9	
														1664,2	

Примечание

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