

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №3»



А.С. Бархатова

Утверждаю:
Председатель Правления
Сысертского Райпо



Н. В. Шалапугина

Примерное десятидневное меню учащихся 7-11 лет для школьной столовой №3 (п Арамиль школа №3) Сысертского райпо на 2020-2021 учебный год.

Рецептура	Наименование блюд	Выход (гр)	ККАЛ	Химический состав		
				Белки(гр)	Жиры(гр)	Угл(гр)
		1 ДЕНЬ:				
	Завтрак					
171ДП2011	Каша молочная с маслом сливочным	200/10	309,0	10,35	7,52	22,0*
3ДП2011	Бутерброд с сыром	50,0	203,0	4,25	13,9	16,0
382ДП2011	Какао на молоке с сахаром	200,0	150,0	3,8	8,0	25,8
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	2,28	0,24	14,56
	ИТОГО:		730,0	20,68	29,66	78,36
	Обед:					
71ДП2011	Овощи свежие натуральные	60,0	55,0	0,85	1,55	9,4
102ДП2011	Суп картофельный с горохом	250,0	153,0	5,75	5,36	20,66*
474ХП2004	Кнели из говядины с маслом сливочным	75/5	91,0	6,5	6,41	1,68
309ДП2011	Макароны отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,09
348ДП2011	Компот из кураги с сахаром	200,0	137,0	1,04	-	31,61
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		758,0	23,95	18,6	123,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488,0	44,63	48,26	201,92
		2 ДЕНЬ:				
	Завтрак					
259ДП2011	Жаркое по-домашнему	240,0	469,0	24,0	23,52	39,6
379ДП2011	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200,0	109,0	1,5	1,5	20,4
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
70ДП2011	Огурец консервированный	50,0	5,0	0,4	-	0,85
	ИТОГО :		719,0	30,46	25,5	122,97
	Обед:					
22ДП2011	Борщ из капусты с картофелем и сметан	250/10	132,0	4,25	4,31	14,56
297ДП2011	Фрикадельки из кур с маслом сливочны	70/5	156,0	10,05	10,7	4,94
305ДП2011	Рис, припущенный с овощами	150,0	221,0	3,8	5,79	38,12
142ДП2011	Компот из свежих плодов с сахаром	200,0	142,0	0,2	-	35,8
ТТК1999	Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
	ИТОГО:		759,0	21,9	21,28	115,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478,0	52,36	46,78	237,99

		3 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
14/15ДП2011	Сыр или масло сливочное(порционное)	30/15	108,0	7,8	8,03	-
243ДП2011	Колбаса (сосиска) отварная	50/5	145,0	5,24	13,62	0,4
321ДП2011	Капуста тушеная	150,0	111,0	3,0	4,2	15,6
378ДП2011	Чай со сливками с сахаром	200/15	132,0	0,2	0,1	15,1
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		632,0	21,64	26,43	79,06
	Обед:					
102ДП2011	Морская капуста	50,0	70,0	0,70	5,03	5,46
88ДП2011	Щи из капусты с картофелем и сметано	200/10	93,0	2,08	6,28	6,92
261ДП2011	Печень , тушенная в соусе	75/75	239,0	20,25	13,8	8,25
302ДП2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	236,0	5,79	5,4	43,99
ТТК80Е2002	Напиток «Золотой шар»	200,0	75,0	-	-	18,0
ТТК1999	Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
	ИТОГО:		821,0	32,42	30,99	104,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453,0	54,06	57,42	183,28
		4 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
210ДП2011	Омлет натуральный	105,0	207,0	10,6	17,0	2,4
772ДП2011	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	60,0	0,3	-	15,2
377ДП2011	Булочка сдобная с помадой	50,0	170,0	3,65	4,4	28,95
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
71ДП2011	Овощи свежие натуральные	100,0	71,0	0,6	0,6	15,6
	ИТОГО:		644,0	24,01	22,46	90,77
	Обед:					
67ДП2011	Винегрет овощной	100,0	124,0	1,4	10,1	6,8
103ДП2011	Суп картофельный с лапшей	250,0	123,0	3,25	2,45	21,75
229ДП2011	Рыба, тушенная с овощами	75/75	168,0	15,9	7,96	8,4
312ДП2011	Картофельное пюре	150,0	140,0	3,04	4,96	20,7
150ДП2011	Кисель	200,0	106,0	0,06	-	26,2
ТТК1999	Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
	ИТОГО:		769,0	27,25	25,95	105,45
	ИТГО ЗА ДЕНЬ:		1413,0	46,96	48,43	196,72
		5 ДЕНЬ:				
	Завтрак :					
279ДП2011	Тефтели мясные	60/50	162,0	10,8	8,7	4,93
309ДП2011	Макаронные изделия отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,09
410ДП2011	Ватрушка	60,0	175,0	4,62	5,28	27,18
700ХП2004	Напиток из ягод с сахаром	200	64,0	0,84		18,84
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	2,28	0,24	14,56
	ИТОГО:		655,0	23,79	19,02	89,6
	Обед:					
50ДП2011	Салат из свеклы с сыром	50,0	108,0	2,48	9,51	3,16
95ДП2011	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	126,0	2,64	5,6	16,41
265ДП2011	Плов	200,0	303,0	16,0	8,0	41,8
388ДП2011	Напиток из шиповника с сахаром	200,0	122,0	0,4	-	31,0
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		795,0	26,08	23,59	121,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450,0	49,87	42,61	211,09

		6 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
243ДП2011	Сосиска, запеченная в тесте	100,0	267,0	11,8	9,2	33,72
120ДП2011	Суп молочный с лапшей	200,0	106,0	6,25	4,0	10,6
382ДП2011	Какао на молоке с сахаром	200,0	154,0	3,8	4,0	32,67
	Фрукт свежий (по согласованию)	200	82,0	1,4	1,6	16,2
	ИТОГО:		609,0	23,25	18,8	93,19
	Обед:					
99ДП2011	Суп овощной со сметаной	250/10	117,0	2,53	6,35	12,57
ТТК65Е2002	Колбаски «Витаминные»	110,0	276,0	17,59	21,42	3,45
309ДП2011	Макаронные изделия отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,1
348ДП2011	Компот из кураги с сахаром	200,0	137,0	1,04	-	31,61
ТТК1999	Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		861,0	26,38	35,56	122,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433,0	53,26	51,85	193,54
		7 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
223ДП2011	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/10	198,0	8,24	9,36	20,48
424ДП2011	Булочка «Домашняя»	50,0	197,0	3,75	6,6	30,45
349ДП2011	Компот из сухофруктов	200	129,0	0,6	-	31,6
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		592,0	16,19	15,96	104,15
	Обед:					
ТТК16ДП2002	Салат «Бурячок»	50,0	82,0	0,53	7,54	2,89
108ДП2011	Суп картофельный с клецками	250,0	116,0	2,25	4,85	16,0
228ДП2011	Голень или бедро отварное	100,0	207,0	21,67	13,3	-
305ДП2011	Рис припущенный	150,0	186,0	5,25	4,8	31,99
342ДП2011	Компот из свежих плодов с сахаром	200,0	142,0	0,2	-	35,8
ТТК1999	Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
	ИТОГО:		841,0	33,5	30,97	108,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433,0	49,69	46,93	212,43
		8 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
239ДП2011	Тефтели рыбные	50/50	147,0	9,75	6,6	11,4
312ДП2011	Картофельное пюре	150,0	140,0	3,05	4,97	20,7
ТТК82Е2002	Кисель «Золотой шар»	200,0	64,0	-	-	16,07
406ДП2011	Пирожки печеные с фруктовым нач-ми	60,0	150,0	3,6	1,36	30,8
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		581,0	20,0	13,41	100,59
	Обед:					
ТТК7Е2002	Салат «Здоровье»	50,0	66,0	0,62	5,0	4,6
171ХП2004	Суп-пюре картофельный с гречками	250/10	183,0	5,2	5,15	29,0
ТТК47Е2002	Бифштекс рубленый «Школьный»	55	225,0	22,76	12,04	6,41
302ДП2011	Каша перловая рассыпчатая	100,0	116,0	2,25	5,7	13,8
Промыш.	Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,92
	Фрукт свежий (по согласованию)	75	35,0	0,3	0,3	7,8
	Итого:		855,0	36,69	28,67	112,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436,0	56,69	42,08	213,32

		9 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
288ДП2011	Голень или бедро кур отварное	100,0	387,0	29,99	26,8	5,81
143ДП2011	Рагу овощное	150,00	116,00	2,25	5,7	13,8
700ХП2004	Напиток из ягод с сахаром	200	64,0	0,84	-	14,56
Промыш.	Хлеб ржаной	30,0	53,0	5,4	0,72	32,43
	ИТОГО:		620,0	38,48	32,5	77,17
	Обед:					
24ДП2011	Салат из свежих овощей с раст.маслом	50,0	76,0	0,41	2,27	1,7
88ДП2011	Щи из свежей с картофелем со сметан	250/10	106,0	2,53	6,85	8,57
260ДП2011	Гуляш в соусе	50/50	120,0	12,4	6,0	10,12
302ДП2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	266,0	8,55	7,05	42,6
359ДП2011	Кисель плодово-ягодный	200,0	108,0	-	-	27,0
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		812,0	27,49	22,65	111,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432,0	65,97	55,15	188,78
		10 ДЕНЬ:				
	Завтрак:					
265ДП2011	Плов	200,0	290,0	21,74	20,1	4,36
ТТКЕ1999	Манник	50,0	119,0	3,9	4,02	-
379ДП2011	Кофейный напиток на молоке с сахар	200,0	134,0	2,36	1,6	27,52
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		623,0	32,2	26,2	70,42
	Обед:					
113ДП2011	Суп-лапша «Домашняя» с курой	250/25	185,0	7,5	7,7	21,42
268ДП2011	Котлета из говядины	75	162,0	10,8	8,7	9,93
306ДП2011	Горох отварной	150,0	255,0	14,1	6,9	33,45
Промыш.	Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		832,0	37,0	23,78	107,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452,0	69,2	49,98	178,04

* согласование проходит с руководителем организации(или директором школы) о переносе подачи фруктов на обед этого дня или любой другой день.

Условные обозначения:

ДП2011-Сборник рецептов для обучающихся во всех ОУ. Москва Дели Принт 2011

ХП2004- Сборник рецептов для ПОП при ОШ.Москва Хлебпродинформ 2004

ТТК № Е1999- Сборник рецептов для ПОП обслуживающих учащихся ОУ Свердловской области Екатеринбург 2002

ТТК 1999- Сборник рецептов для мучных и кондитерских изделий для ПОП Свердловской области Екатеринбург 1999

Технолог общепита
Сысертского райпо

Г.Г.Лелюхина