

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ «СОШ № 3»  
 А.С. Бархатова  
 «14» июля 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Председатель Правления  
 Сысертского Райпо  
 Н.В. Шалапугина  
 «14» июля 2020 год

**Примерное десятидневное меню учащихся с 11 лет и старше  
 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)
<b>1 ДЕНЬ:</b>						
<b>Завтрак</b>						
173ДП2011	Каша молочная с маслом сл с мжп	250/10	386,0	12,94	9,4	27,5
3ДП2011	Бутерброд с сыром	50,0	203,0	4,25	13,9	16,0
377ДП2011	Чай с лимоном с сахаром	200,0	60,0	0,3	-	15,2
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
	Фрукт свежий (по согласованию)*	150,0	71,0	0,6	0,6	15,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>800,0</b>	<b>21,09</b>	<b>24,38</b>	<b>95,92</b>
<b>Обед:</b>						
62ДП2011	Салат из моркови	100,0	110,0	1,7	3,1	18,8*
102ДП2011	Суп картофельный с горохом	300,0	184,0	6,9	6,44	24,8474
474ХП2004	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/10	182,0	6,5	6,41	1,68
309ДП2011	Макароны отварные	200,0	248,0	7,0	6,4	41,47
389ДП2011	Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
<b>ИТОГО:</b>			<b>954,0</b>	<b>27,66</b>	<b>22,83</b>	<b>137,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1754,0</b>	<b>48,75</b>	<b>47,21</b>	<b>232,99</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>Завтрак</b>						
259ДП2011	Жаркое по-домашнему с мжп	270,0	540,0	27,0	26,46	44,55
70ДП2011	Огурец консервированный	50,0	5,0	0,4	-	0,85
379ДП2011	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200,0	109,0	1,5	1,5	20,1
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
<b>ИТОГО :</b>			<b>734,0</b>	<b>32,50</b>	<b>28,44</b>	<b>87,12*</b>
<b>Обед:</b>						
82ДП2011	Борщ из капусты с картофелем со смет	300/10	157,0	5,1	5,2	17,48
297ДП2011	Фрикадельки из кур с маслом сливочны	100/10	224,0	14,36	15,28	7,02
305ДП2011	Рис ,припущенный с овощами	180,0	265,0	4,56	6,95	45,74
342ДП2011	Компот из свежих плодов с сахаром с вит «С»	200,0	142,0	0,2	-	35,8
ТТК1999	Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
	Фрукт свежий (по согласованию)*	200,0	94,0	0,8	0,8	20,8*
<b>ИТОГО:</b>			<b>1018,0</b>	<b>29,58</b>	<b>28,71</b>	<b>155,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1752,0</b>	<b>62,08</b>	<b>57,15</b>	<b>243,08</b>

			<b>3 ДЕНЬ:</b>			
	<b>Завтрак:</b>					
14/15ДП2011	Сыр или масло сливочное (порционно)	30/15	108,0	7,8	8,03	-
243ДП2011	Сосиски (или колбаса) отварные с м/сл	100/10	290,0	10,48	27,24	0,8
321ДП2011	Капуста тушеная	200,0	148,0	4,0	5,8	20,8
376ДП2011	Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1*
ТТК1999	Хлеб пшеничный	40,0	91,0	3,6	0,48	19,41
	<b>ИТОГО:</b>		<b>695,0</b>	<b>26,08</b>	<b>41,45</b>	<b>56,11</b>
	<b>Обед:</b>					
36ДП2011	Салат картофельный с сельдью	100,0	140,0	1,4	10,06	10,92
88ДП2011	Щи из капусты с картофелем и сметано	250/10	106,0	2,53	6,85	8,37
261ДП2011	Печень ,тушенная в соусе	100/100	319,0	27,0	18,4	11,0
302ДП2011	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	315,0	7,73	7,2	58,67*
ТТК80Е2002	Напиток «Золотой шар»	200,0	75,0	-	-	18,0
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,49	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1035,0</b>	<b>42,26</b>	<b>43,0</b>	<b>128,58</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730,0</b>	<b>68,34</b>	<b>84,45</b>	<b>184,69</b>
			<b>4 ДЕНЬ:</b>			
	<b>Завтрак:</b>					
210ДП2011	Омлет натуральный	200,0	394,0	20,19	32,38	4,57*
772ХП2004	Булочка с маком с мжп	50,0	138,0	4,05	1,55	26,3
377ДП2011	Чай со сливками и сахаром	200,0	132,0	0,3	-	15,2
ТТК1999	Хлеб пшеничный	40,0	91,0	3,6	0,48	19,41
	<b>ИТОГО:</b>		<b>755,0</b>	<b>28,98</b>	<b>34,41</b>	<b>84,32</b>
	<b>Обед:</b>					
80ХП2004	Закуска свекольная с орехами	100,0	242,0	4,97	21,16	7,88
103ДП2011	Суп картофельный с лапшой	250,0	123,0	3,45	2,45	21,75*
229ДП2011	Рыба тушеная с овощами	100/100	224,0	21,3	10,61	11,2
312ДП2011	Картофельное пюре	200,0	187,0	4,05	6,61	27,6
350ДП2011	Кисель клюквенный с вит «С»	200,0	106,0	0,06	-	26,2
Промыш.	Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1002,0</b>	<b>37,43</b>	<b>41,31</b>	<b>116,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1757,0</b>	<b>66,41</b>	<b>75,72</b>	<b>200,57</b>
			<b>5 ДЕНЬ:</b>			
	<b>Завтрак:</b>					
279ДП2011	Тефтели мясные с мжп	100/100	270,0	18,0	14,5	8,22
309ДП2011	Макаронные изделия отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,09
410ДП2011	Ватрушка со сметаной	60,0	175,0	4,62	5,28	20,18
700ХП2004	Напиток из ягод с вит «С»	200,0	64,0	0,84	-	18,84
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	2,28	0,24	14,56
	<b>ИТОГО:</b>		<b>763,0</b>	<b>30,99</b>	<b>24,82</b>	<b>92,89</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК5Е2002	Салат «Рыжик»	70,0	159,0	4,1	14,0	3,33*
95ДП2011	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	126,0	2,64	5,6	16,41
265ДП2011	Плов	250,0	378,0	20,0	10,0	52,29
188ДП2011	Напиток из шиповника с вит «С»	200,0	122,0	0,4	-	31,00
	Фрукт свежий(по согласованию)*	150,0	74,0	0,84	-	18,84
Промыш.	Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>979,0</b>	<b>33,58</b>	<b>30,08</b>	<b>143,49</b>



	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1742,0</b>	<b>62,57</b>	<b>54,90</b>	<b>236,78</b>
		<b>6 ДЕНЬ:</b>				
	<b>Завтрак:</b>					
173ДП2011	Каша пшеничная с маслом сл с мжп	200/10	292,0	7,7	9,2	38,5
243ДП2011	Сосиска , запеченная в тесте	100,0	267,0	11,8	9,2	33,72
379ДП2011	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200,0	109,0	1,5	1,5	20,4
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>736,0</b>	<b>24,6</b>	<b>22,98</b>	<b>114,24</b>
	<b>Обед:</b>					
29ДП2011	Салат из разных овощей	75,0	134,0	1,12	11,39	5,9
99ДП2011	Суп овощной со сметаной	250/10	117,0	2,53	6,35	12,57
ТТК64Е2002	Колбаски «Витаминные»	110,0	276,0	17,59	21,42	3,45
305ДП2011	Рис припущенный	200,0	243,0	4,0	10,2	31,8
348ДП2011	Компот из кураги с сахаром с вит «С»	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Промыш.	Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1027,0</b>	<b>29,88</b>	<b>49,84</b>	<b>138,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1763,0</b>	<b>54,48</b>	<b>71,82</b>	<b>252,24</b>
		<b>7 ДЕНЬ:</b>				
	<b>Завтрак:</b>					
223ДП2011	Запеканка из творога со сгущен/м с мжп	200/20	396,0	16,48	18,72	40,96
424ДП2011	Булочка «Домашняя»	50,0	197,0	3,72	6,6	30,45
376ДП2011	Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>719,0</b>	<b>24,00</b>	<b>25,90</b>	<b>108,13</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК16Е2002	Салат «Бурячок»	80,0	131,0	0,85	12,06	4,62
115ДП2011	Суп с рисом	250,0	116,0	2,25	4,85	16,00
228ДП2011	Голень или бедро кур отварное	190,0	402,0	34,8	24,4	-
309ДП2011	Макаронные изделия отварные	180,0	223,0	6,3	5,76	37,05
389ДП2011	Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1046,0</b>	<b>48,80</b>	<b>47,55</b>	<b>110,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1765,0</b>	<b>72,80</b>	<b>73,45</b>	<b>208,62</b>
		<b>8 ДЕНЬ:</b>				
	<b>Завтрак:</b>					
239ДП2011	Тефтели рыбные с мжп	100/100	196,0	13,0	8,8	15,2
312ДП2011	Картофельное пюре	200,0	187,0	4,05	6,61	27,6
ТТК82Е2002	Кисель «Золотой шар»	200,0	64,0	-	-	16,07
406ДП2011	Пирожки печеные с фруктовым нач-ми	75,0	188,0	4,5	1,7	37,63
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
	<b>ИТОГО:</b>		<b>687,0</b>	<b>25,15</b>	<b>17,59</b>	<b>118,12</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК7Е2002	Салат «Здоровье»	100,0	132,0	1,24	10,0	9,2
171ДП2011	Суп – пюре картофельный с гречками	250/10	340,0	9,48	2,36	45,45
ТТК47Е2002	Биштекс рубленый «Школьный»	100,0	409,0	41,38	21,89	11,65
143ДП2011	Рагу овощное	200,0	154,0	3,0	7,6	18,4
342ДП2011	Компот из ягод с вит «С»	200,0	113,0	0,2	-	28,2
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
	<b>Итого:</b>		<b>1071,0</b>	<b>54,62</b>	<b>45,12</b>	<b>118,07</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1758,0</b>	<b>79,77</b>	<b>62,71</b>	<b>236,19</b>

		<b>9 ДЕНЬ:</b>				
<b>Завтрак:</b>						
288ДП2011	Голень или бедро отварное	100/5	405,0	28,99	26,8	5,81
143ДП2011	Рагу овощное	150,0	116,0	2,25	5,7	13,8
379ДП2011	Кофейный напиток с сахаром	200,0	134,0	2,36	1,6	27,52
ТТК1999	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,24	21,62
<b>ИТОГО:</b>			<b>791,0</b>	<b>37,11</b>	<b>34,58</b>	<b>68,75</b>
<b>Обед:</b>						
24ДП2011	Салат из свежих овощей с раст.маслом	50,0	76,0	0,41	2,28	1,7
88ДП2011	Щи из капусты с картофелем и сметано	250/10	106,0	2,53	4,85	8,57
260ДП2011	Гуляш в соусе	100/100	240,0	24,8	12,00	20,24
302ДП2011	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	353,0	11,4	9,4	56,8
359ДП2011	Кисель плодово-ягодный	200,0	108,0	-	-	27,00
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
<b>ИТОГО:</b>			<b>963,0</b>	<b>42,74</b>	<b>29,01</b>	<b>135,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1754,0</b>	<b>79,85</b>	<b>63,59</b>	<b>204,68</b>
		<b>10</b>				
		<b>ДЕНЬ:</b>				
<b>Завтрак:</b>						
265ДП2011	Плов	220,0	315,0	23,91	22,11	4,8
ТТК1999	Манник с мжп	100,0	238,0	7,8	8,04	45,9
71ДП2011	Овощи натуральные свежие	50,0	9,0	0,4	0,55	1,65
379ДП2011	Чай с молоком с сахаром	200,0	92,0	2,0	1,6	17,35
	Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
<b>ИТОГО:</b>			<b>722,0</b>	<b>37,71</b>	<b>32,78</b>	<b>91,32</b>
<b>Обед:</b>						
113ДП2011	Суп-лапша «Домашняя»	250/25	185,0	7,5	7,7	21,42
268ДП2011	Котлета из говядины	100,0	216,0	14,4	11,6	13,24
306ДП2011	Горох отварной	200,0	340,0	18,8	9,2	44,8
389ДП2011	Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Промыш.	Печенье	25,0	98,0	6,6	2,13	18,1*
Промыш.	Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
<b>ИТОГО:</b>			<b>1013,0</b>	<b>51,9</b>	<b>31,11</b>	<b>140,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1735,0</b>	<b>89,61</b>	<b>63,89</b>	<b>231,70</b>

\*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