

СОГЛАСОВАНО:

Примерное 10-дневное меню
согласно СанПиН 2.3.6.1079-01
Начальник Территориального отдела
Заместитель главного государственного
Санитарного врача по Свердловской области
В Сысертском районе и г. Арамиле

Т.А. Константинова

« 1 » сентября 2008 год

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета
Сысертского Райпо

Л.А. Заспанов

« 1 » сентября 2008 год

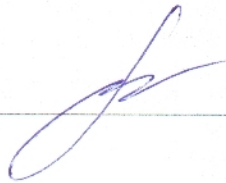
**Примерное десятидневное меню учащихся 11-18 лет школьных
столовых № 3 (п. Светлый школы №3) Сысертского Райпо**

Наименование блюд	Выход (гр)	ККАЛ	Химический состав		
			Белки(гр)	Жиры(гр)	Угл(гр)
1 ДЕНЬ:					
Завтрак					
Сыр	30,0	108,0	7,8	8,03	-
Сырники с морковью со сгущ/молоком	100/20	303,0	18,22	11,26	33,76
Какао на молоке	200,0	150,0	3,8	8,0	25,8
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
Груша свежая	120,0	44,4	0,5	-	11,3
ИТОГО :		741,0	34,88	27,77	110,6
Обед:					
Салат из моркови с черносливом	100,0	110,0	1,7	3,1	18,8
Суп картофельный с горохом	300,0	184,0	6,9	6,44	24,8
Кнели из говядины с маслом	75/5	91,0	6,5	6,41	1,68
Макароны отварные	200,0	248,0	7,0	6,4	41,47
Компот из кураги	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб пшеничный	80,0	173,0	5,76	0,77	34,56
Апельсин свежий	150,0	56,0	1,35	-	11,25
ИТОГО:		999,0	30,25	23,12	164,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740,0	65,13	50,89	274,89
2 ДЕНЬ:					
Завтрак					
Каша молочная «Геркулес»	250/10	280,0	9,13	13,03	31,56
Сырок творожный	50,0	203,0	4,25	13,9	16,0
Чай с лимоном	200,0	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
Яблоко свежее	150,0	69,0	0,6	-	16,9
ИТОГО:		748,0	18,84	27,41	108,78
Обед:					
Борщ со сметаной	300/10	157,0	5,1	5,2	17,48
Зразы из курицы с омлетом, овощами, маслом	75/5	152,0	9,29	10,67	4,56
Картофельное пюре с морковью	200,0	167,0	3,89	6,37	23,44
Доп. гарнир огурец свежий	100,0	14,0	0,8	0,2	2,6
Компот из свежих плодов	200,0	142,0	0,2	-	35,8
Хлеб пшеничный	100,0	216,0	7,2	0,96	43,2
Банан	150,0	136,0	2,25	-	33,6
ИТОГО:		984,0	28,73	23,4	160,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1732,0	47,57	50,81	269,46

	3 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Сыр	30,0	108,0	7,8	8,03	-
Сосиски отварные с маслом	100/10	290,0	10,48	27,24	0,8
Овощи, тушеные в сметанном соусе	150,0	114,0	8,4	2,0	15,8
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб витаминизированный	60	136,0	4,56	0,48	29,12
Груша свежая	120,0	44,4	0,5	-	11,3
ИТОГО:		706,0	31,44	37,85	72,12
Обед:					
Салат из свежей капусты с огурцами	100,0	76,0	1,43	4,99	8,32
Щи зеленые с яйцом	300,0	127,0	3,72	6,69	13,02
Тефтели из говядины с соусом	75/50	321,0	17,25	20,5	16,37
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	315,0	7,73	7,2	58,67
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб пшеничный	60,0	130,0	3,6	0,49	22,2
ИТОГО:		1027,0	37,53	40,44	154,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1733,0	68,97	78,29	226,8
4 ДЕНЬ:					
Завтрак:					
Салат из свеклы с орехами	100,0	146,0	4,56	11,43	8,53
Омлет натуральный с зеленым горошком запечен.	140,0	195,0	12,86	13,53	5,35
Чай с молоком	200,0	86,0	1,6	1,6	17,3
Хлеб витаминизированный	60	136,0	4,56	0,48	29,12
Банан	150,0	136,0	2,25	-	33,6
ИТОГО:		699,0	25,83	27,04	94,0
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	100,0	70,0	1,3	3,1	9,1
Суп-крем с гренками	300/20	340,0	9,48	2,36	36,36
Рыба под сырной корочкой	100,0	143,0	11,3	9,19	4,43
Картофельное пюре	200,0	187,0	4,05	6,61	27,6
Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Хлеб пшеничный	100,0	216,0	7,2	0,96	43,2
ИТОГО:		1050,0	34,33	22,22	141,89
ИТГО ЗА ДЕНЬ:		1749,0	60,16	49,26	235,89
5 ДЕНЬ:					
Завтрак :					
Масло сливочное	30,0	170,0	0,75	18,45	0,45
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	292,0	7,7	11,8	38,5
Чай с лимоном	200/15/7	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
Груша свежая	120,	44,4	0,5	-	11,3
ИТОГО:		702,0	13,81	30,73	94,57
Обед:					
Суп пюре из овощей с гренками	300/10	183,0	5,2	5,15	29,0
Суфле из курицы с маслом	110/5	290,0	21,71	20,1	4,36
Картофель в молоке	200,0	192,0	4,4	7,0	26,2
Доп.гарнир огурец соленый	50,0	6,0	0,4	0,1	0,8
Компот из кураги	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб пшеничный	100,0	216,0	7,2	0,96	43,2
ИТОГО:		1024,0	39,95	33,31	145,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726,0	53,76	93,97	240,48

		9 ДЕНЬ:				
Завтрак:						
Каша молочная «Дружба»	250/10	318,0	9,0	6,48	55,7	
Хачапури с сыром	50,0	240,0	7,4	14,3	20,7	
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1	
Хлеб витаминизированный	30,0	68,0	2,28	0,24	14,56	
Апельсин свежий	120,	76,0	1,8	-	17,2	
ИТОГО:		760,0	20,68	21,12	123,26	
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0	152,0	0,82	4,55	3,4	
Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	106,0	2,53	4,85	8,57	
Гуляш в соусе на кефире	50/60	226,0	12,27	17,9	4,57	
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	353,0	11,4	9,4	56,8	
Компот из шиповника	200,0	46,0	0,16	0,07	12,99	
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6	
Груша свежая	120,0	44,4	0,5	-	11,3	
ИТОГО:		991,0	30,78	37,25	107,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1751,0	51,46	58,37	231,19	
		10				
		ДЕНЬ:				
Завтрак:						
Картофель, запеченный с колбасными изделиями	150/50	300,0	5,22	17,38	27,0	
Кофейный напиток на молоке	200,0	134,0	2,36	1,6	27,52	
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12	
Яблоко свежие	150,0	69,0	0,6	-	16,9	
ИТОГО:		639,0	12,74	19,46	100,54	
Обед:						
Салат из помидоров	100,0	63,0	1,07	5,08	4,74	
Суп-лапша домашняя с курой	300/25	278,0	11,25	11,55	32,13	
Котлета рубленая из говядины с маслом	75/5	130,5/33	9,81	10,8	8,0	
Горох отварной	200,0	340,0	18,8	9,2	44,8	
Кисель «Золотой шар»	200,0	64,0	-	-	16,7	
Хлеб пшеничный	100,0	216,0	7,2	0,96	43,2	
ИТОГО:		1092,0	48,3	37,59	149,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731,0	61,04	57,05	250,11	

Технолог общепита
Сысертского райпо



Г.Г. Лелюхина

СОГЛАСОВАНО:

Примерное 10-дневное меню
согласно СанПиН 2.3.6.1079-01
Начальник Территориального отдела
Заместитель главного государственного
Санитарного врача по Свердловской области
В Сысертском районе и г. Арамилы

Т.А. Константинова

«1» сентября 2008 год

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета
Сысертского Райпо

Л.А. Заспанов

«1» сентября 2008 год

**Примерное десятидневное меню учащихся 7-11 лет
школьной столовых № 3 (п. Светлый школа №3)**

Наименование блюд	Выход (гр)	ККАЛ	Химический состав		
			Белки(гр)	Жиры(гр)	Угл(гр)
1 ДЕНЬ:					
Завтрак					
Сыр	30,0	108,0	3,12	3,21	-
Сырники с морковью со сгущ/молоком	100/20	303,0	18,22	11,26	33,76
Какао на молоке	200,0	150,0	3,8	8,0	25,8
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
Груша свежая	100,0	37,0	0,41	-	7,53
ИТОГО :		734,0	30,11	22,95	96,21
Обед:					
Салат из моркови с черносливом	50,0	55,0	0,85	1,55	9,4
Суп картофельный с горохом	250,0	153,0	5,75	5,36	20,66
Кнели из говядины с маслом	75/5	91,0	6,5	6,41	1,68
Макароны отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,09
Компот из кураги	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		730,0	22,99	18,6	116,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1464,0	53,10	41,55	212,25
2 ДЕНЬ:					
Завтрак					
Каша молочная «Геркулес»	200/10	224,0	7,3	10,42	25,25
Сырок творожный	50,0	203,0	4,25	13,9	16,0
Кофейный напиток с молоком	200,0	109,0	1,5	1,5	20,4
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		672,0	17,61	26,3	90,77
Обед:					
Борщ со сметаной	250/10	132,0	4,25	4,31	14,56
Зразы из курицы с омлетом, овощами, маслом	75/5	152,0	9,29	10,67	4,56
Картофельное пюре с морковью	150,0	125,0	2,91	4,77	17,58
Доп. гарнир огурец свежий	50,0	7,0	0,4	0,1	1,3
Компот из свежих плодов	200,0	142,0	0,2	-	35,8
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
Банан	100,0	91,0	1,5	-	22,4
ИТОГО:		757,0	22,15	20,33	117,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429,0	39,76	46,63	208,57

	3 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Сыр	30,0	108,0	7,8	8,03	-
Сосиски отварные с маслом	50/5	145,0	5,24	13,62	0,4
Овощи, тушеные в сметанном соусе	150,0	114,0	8,4	2,0	15,79
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб витаминизированный	60	136,0	4,56	0,48	29,12
Груша свежая	100,0	37,0	0,42	-	9,42
ИТОГО:		598,0	26,62	24,23	69,83
Обед:					
Салат из свежей капусты с огурцами	50,0	38,0	0,71	2,49	4,16
Щи зеленые с яйцом	250,0	106,0	3,1	5,57	10,72
Тефтели из говядины с соусом	75/50	321,0	17,25	20,5	16,37
Каша гречневая рассыпчатая	150,0	236,0	5,79	5,4	43,99
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		867,0	30,65	34,54	111,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465,0	57,27	58,77	181,77
4 ДЕНЬ:					
Завтрак:					
Салат из свеклы с орехами	60,0	88,0	2,74	6,85	5,4
Омлет натуральный с зеленым горошком запечен.	140,0	195,0	12,86	13,53	5,35
Чай с молоком	200,0	86,0	1,6	1,6	17,3
Хлеб витаминизированный	60	136,0	4,56	0,48	29,12
Банан	150,0	136,0	2,25	-	33,6
ИТОГО:		641,0	24,01	22,46	90,77
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	100,0	70,0	1,3	3,1	9,1
Суп-крем с гренками	250/10	283,0	6,61	1,96	30,3
Рыба под сырной корочкой	75,0	108,0	8,47	6,88	3,31
Картофельное пюре	150,0	140,0	3,04	4,96	20,7
Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		803,0	24,02	17,38	106,21
ИТГО ЗА ДЕНЬ:		1440,0	48,03	39,84	196,98
5 ДЕНЬ:					
Завтрак :					
Масло сливочное	20,0	114,0	0,5	12,3	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	292,0	7,7	11,8	38,5
Чай с лимоном	200/15/7	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		602,0	13,06	24,58	83,12
Обед:					
Суп пюре из овощей с гренками	250/10	153,0	4,32	4,28	24,16
Суфле из курицы с маслом	110/5	290,0	21,71	20,1	4,36
Картофель в молоке	150,0	144,0	3,3	5,25	19,65
Доп. гарнир огурец соленый	50,0	6,0	0,4	0,1	0,8
Компот из кураги	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		838,0	34,37	30,21	102,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440,0	47,42	54,79	185,2

	6 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Помидоры порционные	25,0	4,0	0,2	-	0,8
Котлеты с кабачками	55,0	88,0	5,53	11,61	16,82
Макароны, запеченные с сыром	110,0	205,0	6,2	9,82	23,62
Кофейный напиток на молоке	200,0	134,0	2,36	1,6	27,52
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		567,0	18,85	23,06	87,88
Обед:					
Салат из свеж. капусты со свеклой	50,0	70,0	0,69	5,03	5,45
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	126,0	3,91	5,25	20,32
Плов из курицы	250,0	455,0	17,98	21,8	46,92
Компот из свежих плодов	200,0	142,0	0,2	-	28,2
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		861,0	26,38	35,56	122,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428,0	45,23	55,56	210,39
	7 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Запеканка из творога со сгущ./молоком	100/10	198,0	8,24	9,36	20,48
Яблоки в слойке	65,0	147,0	1,95	5,33	22,6
Чай с лимоном	200/15/7	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		541,0	15,05	15,17	87,4
Обед:					
Салат «Бурячок»	50	82,0	0,53	7,54	2,89
Суп с мясными шариками	250/2	187,0	12,2	4,79	22,66
Бефстроганов	75/50	201,0	17,4	12,2	5,2
Макароны отварные	150,0	186,0	5,25	4,8	31,99
Компот из свежих плодов	200,0	142,0	0,2	-	35,8
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		906,0	39,18	29,81	119,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447,0	54,23	44,98	206,61
	8 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Биточки, припущенные из курицы	50,0	161,0	9,41	11,98	6,85
Каша гречневая рассыпчатая	100,0	178,0	8,55	6,9	42,6
Какао с молоком	200,0	154,0	3,8	4,0	32,67
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		629,0	26,32	23,36	111,24
Обед:					
Салат из свежей капусты с огурцами	50,0	38,0	0,71	2,49	4,16
Суп крем молочный с гренками	250,10	283,0	7,9	1,96	30,3
Мясо отварное	75/5	159,0	12,94	12,02	0,06
Рагу овощное	150,0	116,0	2,25	5,7	13,8
Компот из кураги	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
Итого:		841,0	28,44	22,65	101,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470,0	54,76	46,01	212,77

	9 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Каша молочная «Дружба»	200,0	254,0	7,2	5,18	44,56
Хачапури с сыром	50,0	240,0	7,4	14,3	20,7
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб витаминизированный	30,0	68,0	2,28	0,24	14,56
ИТОГО:		620,0	17,08	19,82	94,8
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50,0	76,0	0,41	2,27	1,7
Щи из свежей капусты со сметаной	250,10	89,0	2,1	4,03	7,13
Гуляш в соусе на кефире	50/60	226,0	12,27	17,9	4,57
Каша гречневая рассыпчатая	150,0	266,0	8,55	7,05	42,6
Компот из шиповника	200,0	46,0	0,16	0,07	12,99
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		811,0	27,09	31,8	90,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431,0	44,17	51,62	185,39
10 ДЕНЬ:					
Завтрак:					
Картофель, запеченный с колбасными изделиями	150/50	300,0	5,22	17,38	27,0
Сыр	30,0	108,0	3,9	4,02	-
Кофейный напиток на молоке	200,0	134,0	2,36	1,6	27,52
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		604,0	13,98	21,88	71,32
Обед:					
Салат из помидоров	50,0	32,0	0,53	2,54	2,37
Суп-лапша домашняя с курой	250/25	231,0	9,37	9,62	26,77
Котлета рубленая из говядины с маслом	75/5	131,0	9,81	10,8	8,0
Горох отварной	150,0	255,0	14,1	6,9	33,45
Кисель «Золотой шар»	200,0	64,0	-	-	16,7
Хлеб пшеничный	50,0	108,0	3,6	0,48	21,6
ИТОГО:		821,0	37,41	30,34	108,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425,0	51,39	52,22	180,21

Технолог общепита
Сысертского райпо



Г.Г.Лелюхина