

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С.Бархатова

"01" сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалапутина Н.В.

"01" сентября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" для школьной столовой №3
г.АРАМИЛЬ для обучающихся возрастной категории 12-18 лет.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
								Са	Fe		В1	В2		С
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)													
17.4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	250,00	6,30	12,63	32,08	268,93	144,75	0,63	0,13	0,13	0,13	0,12	0,24	0,63
44240	Бутерброд с сыром	60,00	7,32	4,44	21,00	156,00	225,60	0,24	0,12	0,12	0,03	0,10	13,00	0,24
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	0,04	0,10	0,50	0,50
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,03	0,02	0,03	0,02	1,24	0,02
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	0,93	0,03	0,02	0,03	0,02	1,24	0,02
	Итого за прием	640,00	18,80	21,00	93,25	641,90	514,55	4,10	0,35	0,47	0,35	0,47	15,61	15,61
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)													
44348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	90,00	1,35	5,40	6,75	81,00	48,33	0,54	0,00	0,00	0,00	0,10	5,63	30,51
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	6,00	20,75	155,63	38,20	2,10	0,13	0,10	0,13	0,10	5,63	5,63
16.8	Биточки из говядины паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,24	0,24	0,00	0,00
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	0,03	0,02	1,83	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	0,03	0,02	1,24	1,24
	Итого за прием	920,00	33,34	29,15	137,73	944,52	184,19	6,50	0,53	0,48	0,53	0,48	39,81	39,81

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44263	Мясо, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	283,30	34,85	2,80	0,10	0,20	10,70
1	Доп гарнир:огурец свежий	50,00	0,40	0,00	1,20	6,40	16,75	0,30	0,00	0,00	4,90
29.10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,09	0,06	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	550,00	22,95	16,75	79,75	561,55	72,20	4,68	0,27	0,31	20,69
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
20/1	Салат из свежих томатов с маслом растительным	90,00	0,90	5,49	3,15	69,30	6,21	0,36	0,00	0,00	11,07
44257	Борщ из капусты с картофелем сметаной и зеленью	250,00	2,10	5,20	9,40	93,40	59,80	1,00	0,00	0,00	13,80
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
38.3	Рис, припущенный с овощами	180,00	4,50	8,52	45,24	276,02	22,32	0,80	0,08	0,00	0,54
44265	Компот из свежих плодов (яблок)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	32,00	0,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	900,00	28,33	32,84	124,26	911,59	184,13	5,52	0,24	0,14	32,38
	Итого комплекс 1,2	1450,00	51,28	49,59	204,01	1473,14	256,33	10,20	0,51	0,45	53,07

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)										
44533	Капуста тушеная	150,00	3,22	2,85	11,90	86,25	83,25	1,10	0,07	0,07	31,20
36.8	Тфтели мясные с рисом паровые	90,00	11,61	12,70	13,20	213,54	17,91	1,89	0,09	0,09	2,70
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	500,00	19,08	16,28	67,51	493,00	153,96	4,45	0,32	0,30	75,24
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
32.1	Салат из свежлы	60,00	0,84	3,60	4,08	52,08	34,10	0,72	0,04	0,05	1,14
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	255,00	2,10	4,10	8,04	79,50	53,10	0,80	0,00	0,10	16,60
39.3	Каша гречневая рассычатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,00
44236	Мясо кур отварное в соусе	90,00	10,44	10,90	10,07	180,14	10,62	0,81	0,10	0,09	0,36
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	835,00	25,64	23,87	101,96	727,09	145,46	7,46	0,44	0,36	51,39
	Итого комплекс 1,2	1335,00	44,72	40,15	169,47	1220,09	299,42	11,91	0,76	0,66	126,63

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe		B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
1	Доп гарнир:огурец свежий	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00		5,88
44417	Суфле из мяса кур с рисом	200,00	19,40	21,20	3,40	282,00	105,80	3,20	0,00	0,20		0,60
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	133,00	133,33	0,90	0,10	0,00		0,50
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03		3,05
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	6,90	0,93	0,03	0,02		1,24
	Итого за прием	550,00	29,67	25,44	71,55	631,54	277,63	5,94	0,18	0,25		11,27
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
72	Винегрет овощной	90,00	1,17	8,01	6,03	100,80	23,22	0,63	0,00	0,00		4,68
44502	Рассольник с крупой, сметаной	250,00	2,70	5,40	17,00	128,00	44,40	1,00	0,10	0,10		10,20
18.7	Тефтели рыбные в соусе	130,00	13,10	9,20	11,80	183,00	24,40	0,40	0,10	0,10		0,20
44258	Картофельное пюре	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08		6,60
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10		6,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03		3,05
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,24
	Итого за прием	930,00	26,38	27,84	126,08	861,67	168,60	5,03	0,56	0,43		32,57
	Итого комплекс 1,2	970,00	28,62	28,28	145,84	953,63	175,50	5,96	0,59	0,45		33,81

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С		
	Комплекс 1 (завтрак 7-11)												
2	Доп гарнир: помидор свежий	30,00	0,30	0,06	1,14	6,60	5,52	0,24	0,00	0,00	7,38		
23.8	Котлета мясная с картофелем	90,00	9,99	12,43	6,12	176,22	12,96	1,62	0,16	0,09	1,26		
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00		
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30		
пром	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	0,22	0,02	0,01	0,50		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80		
	Итого за прием	510,00	19,29	16,01	79,00	537,66	71,43	4,05	0,40	0,31	10,24		
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
44348	Салат из квашеной капусты с маслом	100,00	1,60	5,40	2,60	65,00	40,10	0,50	0,05	0,01	11,40		
20.2	Суп овощной со сметаной	250,00	2,00	6,90	11,00	114,00	29,50	0,80	0,10	0,10	8,60		
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,65	2,00	0,20	0,10	0,10	0,10		
44295	Плов	150,00	13,74	11,16	31,38	280,92	1,95	1,32	0,06	0,06	0,84		
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	Итого за прием	790,00	25,52	26,64	97,05	729,54	130,95	4,50	0,49	0,42	64,23		
	Итого комплекс 1,2	1300,00	44,81	42,65	176,05	1267,20	202,38	8,55	0,89	0,73	74,47		

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250,00	9,32	14,25	39,13	322,25	121,88	1,25	0,13	0,13	0,50
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
15/12	Булочка с маком	60,00	1,92	0,33	15,30	73,17	13,68	1,11	0,03	0,02	2,74
44387	Компот из ягод	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,10	0,10	1,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	1,55	0,05	0,03	2,06
	Итого за прием	640,00	13,52	15,31	92,10	561,39	170,56	6,21	0,34	0,38	19,50
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
1	Доп гарнир:огурец свежий	30,00	0,24	0,00	0,72	3,84	10,05	0,18	0,00	0,00	2,94
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,20	10,70	51,00	4,20	0,20	0,08	0,00	0,00
44532	Суп картофельный со сметаной и зеленью	250,00	3,40	3,70	22,20	136,00	84,10	0,90	0,10	0,10	9,10
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,44	3,11	249,44	25,56	1,89	0,08	0,08	2,67
44533	Капуста тушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44
16	Компот из кураги	200,00	1,00	0,00	27,40	113,60	28,70	0,30	0,00	0,00	1,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	860,00	31,43	27,59	117,38	843,25	266,31	6,05	0,40	0,30	57,02
	Итого комплекс 1,2	1500,00	44,95	42,90	209,48	1404,64	436,86	12,26	0,74	0,68	76,52

МЕНЮ 7 день (вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)										
4443	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	180,00	28,32	17,50	32,82	398,12	228,32	0,75	0,20	0,30	0,40
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	39,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
44209	Бутерброд с маслом	50,00	3,25	6,40	19,60	149,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
цром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	1,47
цром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80
	Итого за прием	500,00	36,51	24,63	96,36	748,61	242,12	1,70	0,25	0,33	2,67
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
35.1	Салат из свеклы с соевым отуцом	60,00	0,78	3,60	3,60	49,80	18,50	0,60	0,00	0,00	3,36
73	Суп картофельный с рыбной консервой	200,00	7,76	3,84	10,48	108,00	12,20	0,56	0,08	0,08	5,04
4232	Голень или бедро птицы отварное	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,72
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00
44265	Компот из свежих плодов (абрик.)	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	32,00	0,90	0,00	0,00	3,60
цром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05
цром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	780,00	37,06	25,98	104,03	799,67	111,64	5,91	0,45	0,42	17,01
	Итого комплекс 1,2	1280,00	73,57	50,61	200,39	1548,28	353,76	7,61	0,70	0,75	19,68

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C	
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)											
18.7	Тфтели рыбные в соусе	110,00	11,08	7,78	10,00	155,00	20,64	0,33	0,08	0,08	0,16	
44258	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,67	20,40	130,00	41,65	1,10	0,15	0,07	5,50	
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	133,00	133,33	0,90	0,10	0,00	0,50	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,03	0,02	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	520,00	21,88	15,38	82,51	557,11	209,42	3,59	0,39	0,19	8,50	
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)											
446	Доп.гарнир:жукуруза консервированная	30,00	1,20	6,00	9,20	94,00	24,40	0,60	0,10	0,10	4,50	
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	205,00	2,12	3,84	6,48	69,56	22,62	0,50	0,00	0,00	0,90	
22.8	Биточки мясные с капустой и рисом	90,00	8,10	8,10	6,66	132,30	30,60	1,26	0,00	0,07	3,51	
39.3	Каша гречневая рассычатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,00	
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24	
	Итого за прием	755,00	23,68	23,21	117,91	774,23	124,36	7,27	0,48	0,38	18,58	
	Итого комплекс 1,2	1275,00	44,04	36,58	220,14	1384,90	201,70	13,44	0,86	0,66	31,77	

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)										
1.1	Доп.гарнир:отурец соленый	30,00	0,24	0,00	0,48	4,20	6,78	0,18	0,00	0,00	1,50
44538	Гуляш	90,00	13,41	14,13	4,23	198,90	13,50	1,98	0,09	0,09	0,45
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	11,60	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	530,00	23,00	17,76	78,42	568,21	55,73	4,37	0,35	0,33	33,29
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
38.2	Суп крестьянский с крупой и сметаной и зеленью	205,00	2,04	4,72	10,26	95,00	38,62	0,74	0,08	0,00	9,40
59.8	Сосиска отварная	100,00	13,70	15,80	5,80	220,00	20,00	1,40	0,12	0,23	0,00
32/3	Рагу из овощей	150,00	2,50	4,00	24,60	144,00	38,10	1,05	0,07	0,07	10,65
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	735,00	24,87	25,45	99,43	728,97	146,42	5,27	0,35	0,35	24,64
	Итого комплекс 1,2	1265,00	47,87	43,21	177,85	1297,18	202,15	9,64	0,70	0,68	57,93

МЕНЮ 10 день

|--|