

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С.Бархатова

"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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	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	0,63
44240	Бутерброд с маслом	70,00	5,55	9,00	27,41	202,04	263,20	0,28	0,14	0,14	0,28
60	Яблоко печеное	100,00	1,40	1,40	11,95	59,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	650,00	18,03	26,56	100,66	697,94	552,15	4,14	0,37	0,49	15,65
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100,00	1,50	6,00	7,50	90,00	53,70	0,60	0,00	0,00	33,90
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	6,00	20,75	155,63	38,20	2,10	0,13	0,10	5,63
16.8	Биточки мясные паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60
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	890,00	30,79	29,33	118,94	860,78	189,56	6,56	0,53	0,48	42,47
	Итого комплекс 1,2	1540,00	48,82	55,89	219,60	1558,71	741,71	10,70	0,89	0,97	58,11

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	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
1.3	Салат из огурца с маслом растительным	100,00	1,00	10,00	4,60	112,00	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80
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	38,00	2,13	0,42	18,77	87,36	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	588,00	22,88	26,62	77,22	639,56	88,95	4,98	0,27	0,31	25,59
Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
2	Доп. гарнир: помидор свежий	60,00	0,60	0,12	2,28	13,20	4,14	0,24	0,00	0,00	7,38
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	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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	1,47
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	27,24	27,37	118,56	832,11	182,06	5,40	0,24	0,14	28,33
	Итого комплекс 1,2	1448,00	50,12	53,99	195,78	1471,68	271,01	10,38	0,51	0,45	53,92

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44533	Капуста тушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44
36.8	Тефтели из говядины с рисом	100,00	12,89	13,67	14,56	226,00	20,00	2,11	0,10	0,10	3,00
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	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	560,00	22,58	18,02	80,91	569,47	172,70	4,89	0,34	0,32	82,51
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
32.1	Салат из свеклы	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	1,90
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250,00	2,10	4,10	8,40	80,00	53,10	0,70	0,00	0,10	16,60
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00
44236	Мясо кур отварное в соусе	100,00	11,60	12,11	11,19	200,16	11,80	0,90	0,11	0,10	0,40
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	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	915,00	28,97	28,42	114,39	830,32	174,29	8,62	0,56	0,43	52,19
	Итого комплекс 1,2	1475,00	51,55	46,44	195,29	1399,79	346,99	13,51	0,90	0,76	134,70

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
1	Доп гарнир:огурец свежий	40,00	0,32	0,00	0,96	5,12	13,40	0,24	0,00	0,00	3,92
44417	Суфле из мяса кур с рисом	200,00	19,50	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	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	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	30,96	25,65	80,84	675,35	270,93	5,82	0,18	0,25	9,31
Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
72	Винегрет овощной	100,00	1,30	8,90	6,70	112,00	25,80	0,70	0,00	0,00	5,20
44502	Рассольник с крупой, сметаной	250,00	3,50	7,60	17,00	125,00	44,40	1,00	0,10	0,10	10,20
18.7	Тефтели рыбные в соусе	100,00	10,08	7,08	9,08	119,04	18,77	0,31	0,08	0,08	0,15
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	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
Итого за прием		915,00	24,57	28,87	126,50	817,41	165,55	5,01	0,54	0,41	33,04
Итого комплекс 1,2		965,00	27,37	29,42	151,20	932,36	172,45	5,94	0,57	0,43	34,28

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
23.8	Котлета из говядины с картофелем	120,00	13,32	16,57	8,16	234,96	14,40	1,80	0,17	0,10	1,40
46.3	Макаронны отварные	200,00	7,07	4,00	43,20	237,33	16,60	1,00	0,27	0,27	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	37,00	2,92	0,37	17,87	86,51	4,60	0,22	0,02	0,01	0,50
пром	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	587,00	25,99	21,37	103,85	711,87	71,50	4,24	0,48	0,39	3,00
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	100,00	1,50	6,00	7,50	90,00	53,70	0,60	0,00	0,00	33,90
20.2	Суп овощной со сметаной	250,00	4,35	6,90	13,50	165,35	29,50	0,80	0,10	0,10	8,60
44294	Плов из говядины	200,00	14,80	16,48	34,56	353,60	21,28	2,16	0,08	0,08	0,96
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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	850,00	27,60	30,53	117,51	894,90	161,88	5,24	0,36	0,33	86,75
	Итого комплекс 1,2	1437,00	53,59	51,90	221,36	1606,77	233,38	9,48	0,84	0,72	89,75

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	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
60	Яблоко печеное	100,00	1,40	1,40	11,95	59,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
15/12	Булочка с маком	90,00	7,38	6,50	22,95	179,73	20,52	1,67	0,05	0,03	4,11
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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	2,06
	Итого за прием	690,00	21,10	22,70	110,63	723,93	177,40	6,77	0,35	0,39	20,87
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
1	Доп гарнир:огурец свежий с маслом растительным	60,00	0,60	6,00	2,76	67,20	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88
40.2	Гренки	10,00	0,85	0,10	5,35	25,50	2,10	0,10	0,04	0,00	0,00
44532	Суп картофельный со сметаной	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
38.3	Рис, припущенный	180,00	4,50	8,52	45,24	276,02	22,32	0,80	0,08	0,00	0,54
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	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	830,00	28,32	38,06	120,55	937,91	189,78	4,68	0,33	0,20	21,09
	Итого комплекс 1,2	1520,00	49,42	60,76	231,18	1661,84	367,17	11,45	0,68	0,58	41,96

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
4443	Запеканка из творога	250,00	42,25	24,00	33,00	517,50	355,75	1,25	0,38	0,50	0,63
	Молоко сгущенное	20,00	1,40	1,80	11,20	64,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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
44240	Бутерброд с маслом	55,00	4,36	7,07	21,54	158,75	206,80	0,22	0,11	0,11	0,22
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80
	Итого за прием	565,00	50,35	33,31	95,30	871,21	573,85	2,09	0,51	0,62	1,65
Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
32/1	Доп. гарнир: свекла отварная	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	250,00	9,70	4,80	13,10	135,00	15,25	0,70	0,10	0,10	6,30
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	2,00	220,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,72
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
44265	Компот из свежих плодов	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	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	870,00	41,97	29,13	114,95	884,27	117,18	6,20	0,51	0,48	18,27
	Итого комплекс 1,2	1435,00	92,32	62,44	210,25	1755,48	691,03	8,29	1,02	1,10	19,92

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)											
23	Суфле "Рыбка"	100,00	14,00	15,00	8,70	246,00	46,00	0,40	0,10	0,10	0,20
44258	Картофельное пюре	200,00	4,20	4,89	27,20	170,00	55,53	1,47	0,20	0,09	7,33
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	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
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		590,00	27,99	24,13	102,61	757,86	248,66	4,03	0,46	0,23	11,11
Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
16.1	Доп.гарнир:морковь	50,00	0,60	3,00	4,60	48,00	12,20	0,30	0,05	0,05	2,25
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	250,00	2,60	4,80	8,00	86,00	25,30	0,60	0,00	0,00	3,50
16.8	Котлета мясная из говядины	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	1,47
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		850,00	28,97	26,76	115,50	819,73	122,81	7,30	0,57	0,37	15,06
Итого комплекс 1,2		1400,00	54,75	45,72	218,40	1505,47	208,12	13,70	1,10	0,70	24,36

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44295	Плов	240,00	17,76	19,78	41,47	424,32	25,54	2,59	0,10	0,10	1,15
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
27.11	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	15,00	1,40	0,16	0,24	0,80
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	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	570,00	23,28	20,51	90,75	650,49	79,04	5,83	0,34	0,39	12,12
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растител маслом	100,00	1,30	6,00	3,60	74,00	37,70	0,60	0,00	0,00	29,80
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,50	3,00	30,88	160,50	18,30	1,00	0,10	0,14	6,10
44325	Биточек куриный паровой	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
21.4	Горох отварной	180,00	5,04	3,48	26,90	158,09	70,56	3,60	0,36	0,10	0,36
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	70,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
пром	Хлеб пшеничный	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83	11,60	0,33	0,03	0,02	1,28
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	895,00	28,29	25,76	119,00	820,39	201,56	8,56	0,62	0,38	40,68
	Итого комплекс 1,2	1465,00	51,57	46,27	209,76	1470,88	280,60	14,39	0,96	0,76	52,81

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44236	Мясо кур отварное в соусе	100,00	11,60	12,11	11,19	200,16	11,80	0,90	0,11	0,10	0,40
46.3	Макароны отварные	200,00	7,07	4,00	43,20	237,33	16,60	1,00	0,27	0,27	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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	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	580,00	24,30	16,94	105,36	671,36	51,40	3,36	0,44	0,41	32,47
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
2	Доп гарнир:помидор свежий	90,00	0,90	0,18	3,42	19,80	12,42	0,72	0,00	0,00	22,14
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250,00	2,50	5,90	13,60	118,00	45,30	0,90	0,10	0,00	11,00
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	180,00	3,00	4,80	29,52	172,80	45,72	1,26	0,08	0,08	12,78
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	38,00	2,13	0,42	18,77	87,36	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	908,00	27,18	27,70	115,06	818,96	173,14	6,36	0,38	0,36	50,51
	Итого комплекс 1,2	1488,00	51,47	44,64	220,42	1490,32	224,54	9,72	0,82	0,77	82,98
	Итого за 10 дней завтрак		267,46	235,80	948,12	6969,04	2286,57	46,14	3,72	3,79	214,28
	Итого за 10 дней обед		318,18	308,87	1286,32	9188,14	1729,21	67,29	5,08	3,99	420,86