

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "СОШ № 10"

О.В. Дзюба

"01" марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалапугина Н.В.

"01" марта 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10
Д.БОЛЬШИЕ СЕДЕЛЬНИКОВО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 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 7-11лет)										
17.4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200,00	5,04	10,10	25,66	215,14	115,80	0,50	0,10	0,10	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
3	Сосиска в тесте	100,00	12,20	7,40	35,00	260,00	376,00	0,40	0,20	0,20	0,40
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	630,00	22,42	21,43	100,83	692,11	636,00	4,13	0,40	0,52	15,64
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	0,90	3,60	4,50	54,00	32,20	0,36	0,00	0,00	20,34
16.2	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,40	4,48	16,60	124,50	30,56	1,68	0,10	0,08	4,50
16.8	Биточки из говядины паровые	90,00	11,68	11,61	5,76	174,26	30,36	0,72	0,09	0,09	0,00
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	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	760,00	26,73	23,52	104,67	737,87	154,67	5,67	0,45	0,41	27,78
	Итого комплекс 1,2	1390,00	49,15	44,95	205,50	1429,98	790,67	9,80	0,85	0,93	43,42

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 (затрак 7-11 лет)										
44263	Мясо говядины, 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 соленый	30,00	0,32	0,00	0,96	5,12	13,04	0,24	0,00	0,00	3,92
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	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	510,00	21,75	16,53	69,63	514,29	68,49	4,62	0,27	0,31	19,71
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
20/1	Салат из свежих томатов с маслом растительным	60,00	1,00	6,10	3,50	77,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
44257	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с зеленью	205,00	1,72	4,16	7,60	75,32	50,20	1,00	0,10	0,10	11,64
44325	Котлета из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,27
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,10	37,70	230,02	18,60	0,67	0,07	0,00	0,45
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	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	765,00	24,24	29,55	104,70	787,75	166,50	5,31	0,32	0,23	30,60
	Итого комплекс 1,2	1275,00	45,99	46,08	174,33	1302,04	234,99	9,93	0,59	0,54	50,31

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 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	Тефтели из говядины с рисом	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 свеклы	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	200,00	2,10	4,10	8,04	79,50	53,10	0,80	0,00	0,10	16,60
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	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	780,00	25,64	23,87	101,96	727,09	145,46	7,46	0,44	0,36	51,39
	Итого комплекс 1,2	1280,00	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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)										
44233	Омлет натуральный	170,00	16,57	18,02	2,89	240,00	115,90	2,72	0,09	0,51	0,25
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	130,00	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
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	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	31,90	25,85	82,16	688,87	455,63	5,30	0,37	0,66	5,24
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
72	Винегрет овощной	60,00	0,78	5,34	4,02	68,00	15,48	0,42	0,00	0,00	3,10
44502	Рассольник с крупой, сметаной и зеленью	205,00	2,20	4,32	13,68	100,00	37,90	0,90	0,08	0,08	8,76
18.7	Тефтели рыбные в соусе	90,00	13,10	9,20	11,80	183,00	24,40	0,40	0,10	0,10	0,20
44258	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,67	20,40	127,50	41,65	1,10	0,15	0,07	5,50
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	785,00	24,86	23,36	116,67	775,37	146,03	4,50	0,51	0,40	28,45
	Итого комплекс 1,2	1285,00	56,76	49,21	198,83	1464,24	601,66	9,80	0,88	1,06	33,69

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 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 из говядины 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)										
1.1	Доп.гарнир: огурец соленый	30,00	1,60	5,40	2,60	65,00	40,10	0,50	0,05	0,01	11,40
20.2	Суп овощной со сметаной	200,00	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
44294	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	670,00	25,52	26,64	97,05	729,54	130,95	4,50	0,49	0,42	64,23
	Итого комплекс 1,2	1180,00	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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)										
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,50	11,40	31,30	257,80	97,50	2,34	0,10	0,10	0,40
73	Пицца мясная	90,00	12,20	7,40	35,00	260,00	366,00	0,40	0,20	0,20	0,40
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	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
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	640,00	23,10	19,75	113,85	729,75	498,50	6,59	0,48	0,53	17,06
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
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
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,20	10,70	51,00	4,20	0,20	0,08	0,00	0,00
29.2	Суп-пюре из картофеля с зеленью	205,00	2,76	2,96	17,80	109,50	81,56	0,84	0,08	0,08	14,88
64	Колбаски "Витаминные"	90,00	14,04	17,50	2,80	224,50	23,00	1,70	0,07	0,07	2,40
44533	Капуста тушеная	150,00	3,22	2,85	11,90	86,25	83,25	1,10	0,07	0,07	31,20
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
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	27,07	24,20	101,05	730,56	240,03	5,64	0,36	0,26	60,00
	Итого комплекс 1,2	1395,00	50,17	43,95	214,90	1460,31	738,53	12,23	0,84	0,79	77,06

МЕНЮ 7 день (вторник)

№	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 7-11 лет)										
4443	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150,00	26,75	16,20	31,00	376,00	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
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
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	20,00	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80
	Итого за прием	500,00	30,74	17,12	76,12	580,12	256,12	3,90	0,28	0,35	12,30
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
35.1	Салат из свеклы с соленым огурцом	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	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	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	67,80	43,10	180,15	1379,79	367,76	9,81	0,73	0,77	29,31

МЕНЮ 8 день

[illegible]

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 7-11 лет)										
1.1	Доп.гарнир:огурец соленый	30,00	0,24	0,00	0,48	4,20	6,78	0,18	0,00	0,00	1,50
4232	Голень или бедро птицы	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
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	26,78	17,94	74,37	567,31	60,32	4,01	0,35	0,33	33,56
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
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
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	765,00	25,17	25,51	100,57	735,57	151,94	5,51	0,35	0,35	32,02
	Итого комплекс 1,2	1295,00	51,95	43,45	174,94	1302,88	212,26	9,52	0,70	0,68	65,58

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 7-11 лет)										
44295	Плов	170,00	15,57	12,64	35,56	318,30	19,92	1,49	0,06	0,06	0,95
2	Доп гарнир:помидор свежий	50,00	0,30	0,06	1,14	6,60	5,52	0,24	0,00	0,00	7,38
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	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	500,00	21,70	13,53	89,37	566,77	58,84	4,61	0,30	0,35	13,42
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
1.1	Доп.гарнир:огурец соленый	30,00	0,24	0,00	0,48	4,20	6,78	0,18	0,00	0,00	1,50
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,00	2,40	24,70	128,40	14,64	0,80	0,08	0,14	4,88
24/8	Биточки из говядины с морковью	90,00	12,51	13,50	5,13	191,70	27,18	1,89	0,09	0,09	0,27
21.4	Горох отварной	150,00	4,20	2,90	22,42	131,74	58,80	3,00	0,30	0,08	0,30
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	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	730,00	23,20	19,63	98,84	665,15	132,40	8,03	0,53	0,35	10,89
	Итого комплекс 1,2	1230,00	44,90	33,16	188,21	1231,92	191,24	12,64	0,83	0,70	24,31
	Итого за 10 дней завтрак		242,37	183,22	838,36	5986,85	2649,81	45,12	3,63	3,93	210,01
	Итого за 10 дней обед		263,17	245,47	1047,45	7462,80	1503,98	59,80	4,38	3,58	340,95

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282749

Владелец Дзюба Олеся Валентиновна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024