

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ "СОШ № 10"
 "07" ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Председатель Правления
 ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"
 Шалапутина Н.В.
 "07" ноября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО " ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10
 д.БОЛЬШИЕ СЕДЕЛЬНИКОВО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11ЛЕТ.**

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)										
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	130,00	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
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	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	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	580,00	16,32	17,73	83,33	562,11	448,00	3,93	0,30	0,42	15,44
	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	32,22	0,36	0,00	0,00	20,34
16.2	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,40	4,80	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	175,00	30,26	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	23,84	104,67	738,61	154,59	5,67	0,45	0,41	27,78
	Итого комплекс 1,2	1340,00	43,05	41,57	188,00	1300,72	602,59	9,60	0,75	0,83	43,22

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	180,00	14,13	15,13	17,82	265,50	31,37	2,52	0,09	0,18	9,63
1	Доп гарнир:овоци свежие	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88
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	520,00	20,34	15,96	68,13	499,05	72,07	4,46	0,26	0,29	20,60
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
20/1	Салат из свежих томатов с маслом растительным	60,00	0,60	3,66	2,10	46,20	4,14	0,24	0,00	0,00	7,38
44257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200,00	1,72	4,16	7,60	75,32	50,22	0,82	0,00	0,00	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 фруктов	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	760,00	23,84	27,11	103,30	756,95	163,76	4,97	0,22	0,13	25,68
	Итого комплекс 1,2	1280,00	44,18	43,07	171,43	1256,00	235,83	9,43	0,48	0,42	46,28

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	11,60	12,10	13,10	207,70	18,00	1,90	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	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	520,00	20,65	15,88	77,07	533,92	154,05	4,46	0,32	0,30	75,97
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
32.1	Салат из свеклы	60,00	0,84	3,60	4,08	52,20	34,08	0,72	0,06	0,06	1,14
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200,00	1,72	3,28	6,80	64,60	44,86	0,58	0,00	0,08	13,88
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	25,26	23,05	100,72	712,31	137,20	7,24	0,46	0,35	48,67
	Итого комплекс 1,2	1300,00	45,91	38,93	177,79	1246,23	291,25	11,70	0,78	0,65	124,64

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)										
1	Доп гарнир:овощи свежие	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	90,00	8,73	9,54	1,53	126,90	47,61	1,44	0,00	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
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 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	19,36	20,49	88,17	612,55	226,54	4,30	0,20	0,11	8,34
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
72	Винегрет овощной	60,00	0,78	5,34	4,02	67,20	15,48	0,42	0,00	0,00	3,12
44502	Рассольник с крупой, сметаной и зеленью	200,00	2,20	4,32	13,68	103,00	37,90	0,90	0,08	0,08	8,76
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	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	820,00	24,86	23,36	116,67	777,57	146,03	4,50	0,51	0,40	28,47
	Итого комплекс 1,2	1370,00	44,22	43,85	204,84	1390,12	372,57	8,80	0,71	0,51	36,81

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:овоцы свежие	60,00	0,60	0,12	2,28	13,20	8,28	0,48	0,00	0,00	14,76
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
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	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	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	560,00	28,14	18,16	83,97	612,41	79,32	4,29	0,33	0,31	17,08
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	60,00	0,90	3,60	4,50	54,00	32,22	0,36	0,00	0,00	20,34
20.2	Суп овощной со сметаной	200,00	1,60	5,52	8,80	91,20	23,60	0,64	0,08	0,08	6,88
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	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	745,00	23,41	26,59	102,40	750,27	134,50	4,84	0,34	0,31	71,47
	Итого комплекс 1,2	1305,00	51,55	44,75	186,37	1362,68	213,82	9,13	0,67	0,62	88,55

голень

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	7,45	11,40	31,30	257,80	97,50	1,00	0,10	0,10	0,40
73	Пицца мясная	80,00	9,76	5,92	28,00	208,00	292,80	0,32	0,16	0,16	0,32
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	510,00	19,09	17,65	86,02	582,77	409,30	2,97	0,41	0,39	3,98
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
1	Овощи свежие	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88
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	200,00	2,76	2,96	17,84	109,40	69,66	0,74	0,08	0,08	7,88
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	780,00	27,25	24,14	101,39	731,54	242,71	5,66	0,36	0,26	51,50
	Итого комплекс 1,2	1290,00	46,34	41,79	187,41	1314,31	652,01	8,63	0,77	0,65	55,48

МЕНЮ 7 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 лет)										
4443	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	310,50	213,45	0,75	0,23	0,30	0,38
	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
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 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	520,00	30,74	17,12	76,12	578,62	247,65	3,90	0,31	0,43	15,28
	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	1300,00	67,80	43,10	180,15	1378,29	359,29	9,81	0,76	0,85	32,29

[illegible][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)										
44294	Плов из говядины	200,00	14,80	16,48	34,56	353,60	21,28	2,16	0,08	0,08	0,96
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	130,00	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
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
	Итого за прием	500,00	25,05	20,68	89,91	656,50	235,78	4,31	0,39	0,45	5,01
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растител маслом	60,00	0,78	3,60	2,16	44,40	22,62	0,36	0,00	0,00	17,88
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
44325	Биточек куриный паровой	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	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	760,00	24,55	20,89	103,58	699,95	166,06	7,40	0,53	0,35	27,27
	Итого комплекс 1,2	1260,00	49,60	41,57	193,49	1356,45	401,84	11,71	0,92	0,80	32,28

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)										
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	500,00	22,76	17,76	77,94	564,01	48,95	4,19	0,35	0,33	31,79
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)										
1	Овощи свежие	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью	200,00	2,04	4,72	10,96	95,00	38,62	0,74	0,08	0,00	9,40
16.8	Биточек мясной паровой	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,26	0,72	0,09	0,09	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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	800,00	24,45	21,48	111,41	737,63	176,78	4,95	0,32	0,21	30,52
	Итого комплекс 1,2	1300,00	47,21	39,24	189,35	1301,64	225,73	9,14	0,67	0,54	62,31
	Итого за 10 дней завтрак		225,85	182,53	811,00	5822,95	2151,84	40,43	3,27	3,23	202,01
	Итого за 10 дней обед		264,19	240,76	1061,50	7484,87	1547,53	57,63	4,17	3,20	344,14