

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10
д.БОЛЬШИЕ СЕДЕЛЬНИКОВО 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	200,00	5,04	10,10	25,66	215,14	115,80	0,50	0,10	0,10	0,50
44325	Биточек куриный	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
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	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	11,50	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	635,00	25,30	26,49	77,40	650,61	310,00	4,93	0,30	0,42	15,54
	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 из говядины 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	1525,00	56,09	55,82	196,34	1511,38	499,56	11,49	0,83	0,90	58,01

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 говядины, тушеное с овощами	200,00	15,70	17,35	19,80	298,15	34,85	2,80	0,10	0,20	10,70
1	Доп гарнир:овощи свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	600,00	23,35	18,40	80,95	582,80	88,95	4,98	0,27	0,31	25,59
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
20/1	Салат из свежих томатов с маслом растительным	100,00	1,00	6,10	3,50	77,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
44257	Борщ из капусты с картофелем,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	200,00	0,40	0,40	18,40	80,00	32,00	0,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб пшеничный	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83	6,90	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	27,25	33,30	117,37	884,22	184,82	5,56	0,24	0,14	33,06
	Итого комплекс 1,2	1495,00	50,60	51,70	198,32	1467,02	273,77	10,54	0,51	0,45	58,65

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	13,89	14,56	234,89	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	45,00	2,52	0,50	22,23	103,46	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	575,00	23,42	18,40	88,32	612,85	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 и зеленью	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	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	920,00	29,25	28,48	116,86	841,82	174,29	8,62	0,56	0,43	52,19
	Итого комплекс 1,2	1495,00	52,67	46,88	205,17	1454,66	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:овоши свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80
44417	Суфле из мяса кур	100,00	9,70	10,60	1,70	141,00	52,90	1,60	0,00	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
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	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	610,00	20,28	22,75	86,96	631,79	248,95	4,83	0,21	0,12	12,38
	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 и зеленью	250,00	2,70	5,40	17,00	128,00	44,40	1,10	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	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	950,00	27,07	28,84	131,69	895,86	171,18	5,20	0,56	0,43	33,09
	Итого комплекс 1,2	980,00	28,75	29,17	146,51	964,83	178,08	6,13	0,59	0,45	34,33

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)										
1	Доп гарнир:овощи свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	17,19	14,31	0,18	198,00	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
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	640,00	29,40	18,64	90,57	647,61	107,03	4,56	0,37	0,35	12,12
	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	2,00	6,90	11,00	114,00	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	25,25	30,53	115,01	843,55	161,88	5,24	0,36	0,33	86,75
	Итого комплекс 1,2	1490,00	54,65	49,17	205,58	1491,16	268,91	9,80	0,73	0,68	98,87

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 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
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	560,00	20,96	20,50	93,85	647,22	433,68	3,22	0,44	0,42	4,08
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
1	Овощи свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80
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	930,00	31,99	27,59	119,06	852,21	289,76	6,47	0,40	0,30	63,88
	Итого комплекс 1,2	1490,00	52,95	48,09	212,91	1499,43	723,43	9,69	0,84	0,72	67,96

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	180,00	30,42	17,28	23,76	372,60	256,14	0,90	0,27	0,36	0,45
пром	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	Фрукты	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	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	36,37	20,11	85,02	663,71	290,34	4,05	0,35	0,49	15,35
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
35.1	Салат из свеклы с соленым огурцом	100,00	1,30	6,00	6,00	83,00	30,83	1,00	0,00	0,00	5,60
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	17,19	14,31	0,18	198,00	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 фруктов	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	910,00	40,58	29,94	115,53	895,47	129,51	6,60	0,51	0,48	20,51
	Итого комплекс 1,2	1470,00	76,95	50,05	200,55	1559,18	419,85	10,65	0,86	0,97	35,86

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	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	6,60
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	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	550,00	26,22	23,43	90,12	694,49	243,11	3,88	0,44	0,22	10,01
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
6.1	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	9,20	96,00	24,40	0,60	0,10	0,10	4,50
2.2	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
6.8	Котлета мясная из говядины	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00
9.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00
48	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	6,60
ром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,03	0,02	1,10
ром	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	28,78	29,66	115,27	844,35	135,01	7,60	0,62	0,42	16,94
	Итого комплекс 1,2	1430,00	53,77	48,52	213,34	1506,71	220,32	14,00	1,15	0,75	25,88

[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 12-18 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
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	27,85	21,23	114,61	771,45	242,68	5,24	0,42	0,47	6,25
	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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	0,33	0,03	0,02	1,83
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	930,00	30,59	26,13	136,13	901,44	201,56	8,56	0,62	0,38	41,23
	Итого комплекс 1,2	1480,00	58,44	47,36	250,74	1672,89	444,24	13,80	1,04	0,85	47,48

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)										
44538	Гуляш	100,00	14,90	15,70	4,70	221,00	15,00	2,20	0,10	0,10	0,50
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	11,60	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	550,00	26,10	20,03	89,72	645,09	52,94	4,56	0,40	0,38	32,21
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
1	Овощи свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80
38.2	Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью	250,00	3,30	6,75	13,60	118,00	45,30	0,90	0,10	0,00	11,00
16.8	Биточек мясной паровой	100,00	12,98	12,90	6,40	205,44	33,62	0,80	0,10	0,10	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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24
	Итого за прием	930,00	27,83	25,60	120,57	824,99	207,84	5,64	0,36	0,23	38,17
	Итого комплекс 1,2	1480,00	53,93	45,63	210,29	1470,08	260,78	10,20	0,76	0,61	70,38
	Итого за 10 дней завтрак		259,25	209,98	897,51	6547,61	2190,38	45,15	3,54	3,50	216,04
	Итого за 10 дней обед		299,37	289,41	1206,42	8644,70	1845,41	66,05	4,76	3,63	428,29