

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 10"

О.В. Дзюба

2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

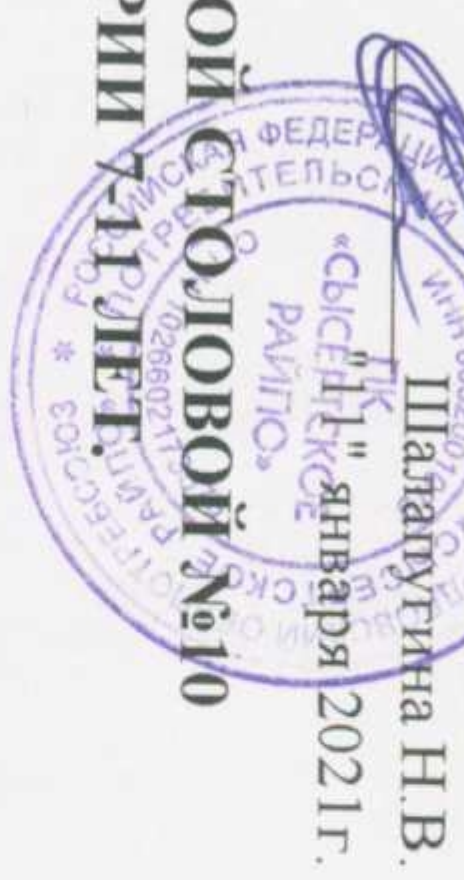
Шалапугина Н.В.

"СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО", январь 2021г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10

д.БОЛЬШИЕ СЕДЬЛЬНИКОВО 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)			
							Са	Fe	В1	В2	С	
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>											
174	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200,00	5,00	6,50	25,60	183,00	115,80	0,50	0,10	0,10	0,50	
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	9,80	49,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	
44240	Бутерброд с сыром	40,00	4,90	2,90	14,00	104,00	100,00	0,10	0,00	0,00	0,10	
3210	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	96,00	116,70	0,10	0,00	0,10	0,50	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>15,08</b>	<b>13,33</b>	<b>78,62</b>	<b>500,97</b>	<b>348,50</b>	<b>12,10</b>	<b>42,53</b>	<b>10,22</b>	<b>12,34</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	0,90	3,60	4,50	55,80	24,60	0,36	0,00	0,00	19,80	
16.2	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,40	4,48	16,64	131,20	30,56	1,68	0,10	0,00	4,56	
43.8	Кнедли из говядины	90,00	15,00	17,46	5,85	241,00	57,96	2,16	0,10	0,10	0,30	
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	183,70	12,45	0,75	0,10	0,00	0,00	
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	69,00	14,30	1,00	0,00	0,00	1,70	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого за прием</b>	<b>760,00</b>	<b>30,05</b>	<b>29,37</b>	<b>104,80</b>	<b>819,81</b>	<b>139,87</b>	<b>35,15</b>	<b>107,70</b>	<b>24,10</b>	<b>28,70</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1330,00</b>	<b>45,13</b>	<b>42,70</b>	<b>183,42</b>	<b>1320,78</b>	<b>488,37</b>	<b>47,25</b>	<b>150,23</b>	<b>34,32</b>	<b>41,04</b>	



## МЕНЮ 2 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 (затрак 7-11 лет)												
44263	Мясо говядины, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	289,00	24,50	2,80	0,10	0,10	10,70		
1	Доп гарнир:огурец свежий	50,00	0,40	0,00	1,20	8,00	11,30	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	0,00	0,00	0,80		
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого за прием	510,00	20,25	16,33	60,21	476,11	45,00	13,50	42,51	10,11	18,74		
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)												
27.1	Салат из морской капусты с морковкой и растительным маслом	60,00	0,60	6,48	3,96	77,40	19,32	4,92	0,00	0,00	1,00		
44257	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	200,00	1,52	4,16	7,20	76,00	31,68	0,72	0,00	0,00	8,64		
44325	Биточки из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	188,10	39,00	1,08	0,09	0,09	0,27		
38.3	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,75	7,10	37,70	237,50	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	14,30	1,90	0,00	0,00	3,60		
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого за прием	760,00	23,64	29,93	104,76	798,11	129,90	19,59	42,57	10,10	16,30		
	Итого комплекс 1,2	1270,00	43,89	46,26	164,97	1274,22	174,90	33,09	85,08	20,21	35,04		



# МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe		В1	В2	С
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>											
44533	Капуста тушеная	150,00	3,22	2,85	11,90	93,00	81,00	1,10	0,07			31,20
36.8	Тефтели из говядины с рисом	90,00	11,61	11,79	10,62	198,00	17,91	1,89	0,09	0,09		2,70
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00		0,00	39,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01		0,01	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40		10,00	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>19,08</b>	<b>15,37</b>	<b>64,93</b>	<b>486,11</b>	<b>110,31</b>	<b>13,49</b>	<b>42,57</b>	<b>10,17</b>		<b>75,24</b>
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
32.1	Салат из свеклы	60,00	0,84	3,60	4,08	54,00	20,46	0,72	0,00		0,00	0,76
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,50	2,00	0,20	0,00		0,00	0,10
44379	Ши с капустой и картофелем со сметаной	250,00	1,90	3,00	8,00	71,00	41,20	0,70	0,00		0,00	13,90
44477	Пудинг из печени	100,00	15,80	6,90	5,60	148,00	56,30	4,70	0,10		1,10	8,00
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,70	195,70	13,87	3,45	0,22		0,07	0,00
37.101	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	7,50	30,00	4,40	0,20	0,00		0,00	29,00
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	1,80	0,02		0,02	1,80
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40		10,00	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>850,00</b>	<b>33,15</b>	<b>21,02</b>	<b>92,85</b>	<b>714,07</b>	<b>149,83</b>	<b>20,97</b>	<b>42,74</b>	<b>11,19</b>		<b>54,80</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1350,00</b>	<b>52,23</b>	<b>36,39</b>	<b>157,78</b>	<b>1200,18</b>	<b>260,14</b>	<b>34,46</b>	<b>85,31</b>	<b>21,36</b>		<b>130,04</b>



# МЕНЮ 4 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)													
44233	Омлет натуральный	150,00	14,60	15,90	2,55	211,50	101,50	2,40	0,08	0,45	0,22			
445	Доп гарнир: Зеленый горошек	70,00	2,10	3,50	4,48	58,80	13,72	0,49	0,07	0,00	6,86			
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20			
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	1,80	0,02	0,02	1,80			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого за прием	500,00	25,83	23,63	68,30	589,17	234,02	14,69	42,57	10,57	10,32			
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)													
62	Винегрет овощной	100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	31,20	0,80	0,00	0,00	9,60			
44502	Рассольник с крупой и сметаной	200,00	2,00	4,32	13,28	104,80	20,80	0,80	0,08	0,08	5,76			
19.7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130,00	13,10	9,20	11,80	184,00	24,40	0,40	0,10	0,10	0,20			
44258	Картофельное пюре	150,00	3,07	3,67	20,40	132,70	35,70	1,10	0,15	0,07	5,50			
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20			
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10			
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого за прием	840,00	23,72	27,92	107,79	790,61	125,50	13,60	42,74	10,26	24,60			
	Итого комплекс 1,2	1340,00	49,55	51,55	176,09	1379,78	359,52	28,29	85,31	20,83	34,92			



# 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	
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11)</b>											
1	Доп гарнир:огурец свежий	50,00	0,40	0,00	1,20	8,00	11,30	0,30	0,00	0,00		4,90
44432	Биточки из говядины с морковью	90,00	12,51	13,50	5,13	193,50	27,18	1,89	0,09	0,09		0,27
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	183,70	12,45	0,75	0,10	0,00		0,00
44357	Компот из смородины	200,00	0,10	0,00	11,30	47,00	7,30	0,20	0,00	0,00		2,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01		1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00		1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>22,36</b>	<b>17,13</b>	<b>79,34</b>	<b>571,31</b>	<b>65,23</b>	<b>13,44</b>	<b>42,60</b>	<b>10,10</b>		<b>9,51</b>
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
41.1	Салат из отварного картофеля с сол.огурцом	100,00	1,40	6,10	9,10	101,00	16,90	0,70	0,10	0,00		4,70
20.2	Суп овощной со сметаной	250,00	2,00	6,90	11,00	119,00	29,50	0,80	0,10	0,10		8,60
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,50	2,00	0,20	0,00	0,00		0,10
44295	Плов	150,00	13,74	11,16	27,18	269,40	17,58	0,10	0,10	0,10		0,84
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	56,00	4,40	0,20	0,00	0,00		39,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01		1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00		1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>770,00</b>	<b>23,74</b>	<b>27,14</b>	<b>89,69</b>	<b>714,01</b>	<b>77,38</b>	<b>12,30</b>	<b>42,71</b>	<b>10,21</b>		<b>55,58</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1320,00</b>	<b>46,10</b>	<b>44,27</b>	<b>169,03</b>	<b>1285,32</b>	<b>142,61</b>	<b>25,74</b>	<b>85,31</b>	<b>20,31</b>		<b>65,09</b>



# МЕНЮ 7 день (вторник)

№	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)											
444	Запеканка из творога	150,00	24,90	14,55	22,27	323,25	205,20	0,75	0,07	0,30	0,30	
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
26.12	Ватрушка со сметаной	70,00	4,10	5,88	21,70	159,60	27,86	0,42	0,07	0,07	0,07	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	1,80	0,02	0,02	1,80	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
500,00	Итого за прием	500,00	34,73	21,26	92,74	706,72	244,96	12,17	42,56	10,39	3,41	
	Комплекс 2 (обед 7-11 лет)											
35.1	Салат из свеклы с соевым отваром	60,00	0,78	3,60	3,60	51,60	18,48	0,66	0,00	0,00	1,44	
19.2	Суп картофельный с рыбой	200,00	8,24	6,00	14,24	148,80	14,80	0,80	0,08	0,08	1,76	
44205	Голень или бедро птицы отварные	100,00	12,40	14,30	6,20	203,10	19,90	1,80	0,10	0,10	0,80	
46.3,00	Макаронны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	183,70	12,45	0,75	0,10	0,00	0,00	
44387	Компот из вишни	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	0,00	0,00	1,20	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
770,00	Итого за прием	770,00	30,97	27,53	97,65	774,31	80,13	14,41	42,69	10,19	7,54	
1270,00	Итого комплекс 1,2	1270,00	65,70	48,79	190,39	1481,03	325,09	26,58	85,25	20,58	10,95	



# МЕНЮ 8 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)														
44396	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130,00	13,90	7,30	12,30	173,00	62,90	0,50	0,10	0,10	0,20				
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,70	195,70	13,87	3,45	0,22	0,07	0,00				
36.10	Какао на молоке	200,00	3,50	3,40	22,30	133,00	107,20	0,80	0,00	0,10	0,20				
1	Доп гарнир:огурец свежий	50,00	0,40	0,00	1,20	8,00	11,30	0,30	0,00	0,00	4,90				
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10				
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за прием	590,00	28,48	15,77	93,81	648,81	202,27	15,35	42,73	10,28	7,64				
	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	45,60	22,62	0,36	0,00	0,00	17,88				
40.2	Гренки	20,00	1,70	0,20	10,70	54,00	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00				
29.2	Суп-пюре из картофеля с гренками	200,00	2,56	2,96	12,40	88,80	57,76	0,64	0,08	0,08	4,88				
44430	Биточки из говядины с капустой и рисом	90,00	8,10	8,10	6,66	135,00	30,60	1,26	0,00	0,07	3,51				
41.3	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,80	4,40	32,00	200,25	37,40	1,20	0,07	0,07	0,80				
18.10	Кисель из ягод	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20				
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10				
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за прием	780,00	22,09	19,89	119,43	768,76	165,98	14,16	42,56	10,23	30,61				
	Итого комплекс 1,2	1480,00	41,70	35,98	226,00	1437,92	305,14	27,76	85,12	20,46	43,34				



# МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>										
44295	Плов	200,00	18,32	14,88	36,24	359,20	23,44	1,76	0,08	0,08	1,12
2	Помидор свежий	50,00	0,50	0,10	1,90	13,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
27.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	38,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	7,00	1,10	0,01	0,01	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>510,00</b>	<b>22,97</b>	<b>15,61</b>	<b>77,25</b>	<b>549,31</b>	<b>37,64</b>	<b>12,46</b>	<b>42,49</b>	<b>10,09</b>	<b>15,76</b>
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>										
16.1	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	9,20	98,00	24,40	0,60	0,10	0,10	4,50
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,56	1,92	17,36	101,60	14,64	0,80	0,08	0,08	4,88
23.8	Котлета из говядины с картофелем	90,00	9,99	11,43	6,12	170,10	12,96	1,62	0,09	0,09	1,26
21.4	Горох отварной	150,00	9,20	2,90	21,90	163,50	58,80	3,00	0,30	0,08	0,37
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	69,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>800,00</b>	<b>27,20</b>	<b>23,08</b>	<b>100,69</b>	<b>741,31</b>	<b>117,30</b>	<b>36,12</b>	<b>107,97</b>	<b>24,35</b>	<b>14,95</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1310,00</b>	<b>50,17</b>	<b>38,69</b>	<b>177,94</b>	<b>1290,62</b>	<b>154,94</b>	<b>48,58</b>	<b>150,46</b>	<b>34,44</b>	<b>30,71</b>
	<b>Итого за 10 дней завтрак</b>		<b>239,06</b>	<b>179,34</b>	<b>772,11</b>	<b>5739,09</b>	<b>1562,12</b>	<b>140,85</b>	<b>425,63</b>	<b>102,31</b>	<b>196,55</b>
	<b>Итого за 10 дней обед</b>		<b>269,86</b>	<b>256,06</b>	<b>1027,39</b>	<b>7681,71</b>	<b>1298,77</b>	<b>198,92</b>	<b>557,03</b>	<b>131,79</b>	<b>285,80</b>