

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 3"
А.С. Бархатова
"02" сентября 2024г.

УТВЕРЖАЮ:
Председатель Правления
ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"
Шалапугина Н.В.
"02" сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО " ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №3
Г.АРАМИЛЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18ЛЕТ.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
44443	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200,00	5,50	9,90	39,26	268,00	95,60	0,60	0,10	0,10	0,40
пром	Фрукты	130,00	0,52	0,52	14,24	63,70	20,80	2,86	0,04	0,13	16,90
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
44240	Бутерброд с сыром	60,00	7,32	4,44	21,00	153,24	225,60	0,24	0,12	0,12	0,24
пром	Хлеб ржано-пшеничный	35,00	1,96	0,39	17,29	80,47	8,05	1,09	0,04	0,02	1,28
	Итого за прием	625,00	18,40	18,45	106,19	664,41	466,75	4,89	0,33	0,47	19,32
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
90	Салаг из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	100,00	1,00	10,00	7,93	125,73	41,60	0,60	0,05	0,05	9,20
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	33,33	1,90	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	6,99	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	1,10
	Итого за прием	890,00	30,29	33,33	119,37	896,51	177,26	7,66	0,58	0,53	17,63
	Итого комплекс 1,2	1515,00	48,69	51,78	225,56	1560,92	644,01	12,55	0,91	1,00	36,95

МЕНЮ 2 день												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)			С
							Ca	Fe	B1	B2		
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)											
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	100,00	1,00	10,00	7,93	125,73	41,60	0,60	0,05	0,05		9,20
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
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	11,65	0,55	0,05	0,03		1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10
	Итого за прием	580,00	22,43	26,53	76,60	634,90	97,20	4,98	0,32	0,36		23,63
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100,00	1,00	6,00	9,60	96,40	32,00	0,90	0,16	0,20		5,30
44257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250,00	2,20	5,20	9,60	94,00	66,90	1,00	0,00	0,00		15,60
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
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	9,32	0,44	0,04	0,03		1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02		1,10
	Итого за прием	900,00	27,34	32,85	119,68	883,91	191,94	5,47	0,41	0,35		53,31
	Итого комплекс 1,2	1480,00	49,77	59,38	196,28	1518,82	289,14	10,45	0,73	0,71		76,94

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 12-18лет)											
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	0,20	220,00		20,10	1,80	0,10	0,10	0,80
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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52		9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97		6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	550,00	31,30	20,33	93,02	680,19		82,56	4,67	0,41	0,39	3,67
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
44348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью	100,00	1,70	6,00	7,90	92,40		88,90	0,70	0,00	0,03	36,90
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	250,00	2,60	4,80	8,00	86,00		25,30	0,60	0,01	0,01	3,50
16.81	Котлета мясная из говядины	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44		33,70	1,90	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		9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97		6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	900,00	30,07	29,76	118,80	864,13		202,01	8,91	0,54	0,37	49,57
	Итого комплекс 1,2	1450,00	61,37	50,09	211,82	1544,32		284,57	13,58	0,95	0,76	53,23

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 12-18лет)											
44233	Омлет натуральный	240,00	23,40	25,44	21,24	407,52	162,48	3,96	0,16	0,72	0,36	
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 сыром	60,00	7,32	4,44	21,00	153,24	225,60	0,24	0,12	0,12	0,24	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83	
	Итого за прием	550,00	33,62	30,43	76,74	714,71	399,88	5,75	0,33	0,87	2,43	
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
21/1	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным и зеленью	100,00	1,20	6,00	16,20	123,60	38,66	0,90	0,00	0,00	21,16	
73	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250,00	9,70	4,80	13,10	132,50	15,25	0,70	0,10	0,10	8,70	
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,44	15,89	300,96	25,56	1,89	0,78	0,78	2,67	
44533	Капуста тушеная	180,00	3,90	3,42	14,28	104,40	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44	
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	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	910,00	36,23	34,69	115,24	917,33	204,42	7,19	1,04	1,02	74,50	
	Итого комплекс 1,2	1460,00	69,85	65,12	191,98	1632,04	604,30	12,94	1,37	1,89	76,93	

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 12-18лет)											
23	Суфле "Рыбка"	100,00	14,00	15,00	8,70	225,80		46,00	0,40	0,10	0,10	0,20
44258	Картофельное пюре	180,00	3,80	4,40	24,48	153,00		49,98	1,32	0,18	0,08	7,32
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	135,00		133,30	0,90	0,10	0,00	0,50
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52		9,32	0,44	0,04	0,03	1,47
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97		6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	550,00	26,24	23,43	90,12	676,29		245,50	3,99	0,45	0,23	10,59
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)											
32.1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00		56,80	1,20	0,10	0,10	1,90
20.2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250,00	2,30	6,90	11,60	117,60		48,50	0,90	0,10	0,10	13,40
44294	Плов	250,00	18,50	20,60	43,20	432,20		26,60	2,70	0,10	0,10	1,20
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		11,65	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96		9,20	1,24	0,04	0,03	1,47
	Итого за прием	890,00	28,59	34,54	118,61	899,76		191,75	6,79	0,49	0,46	58,80
	Итого комплекс 1,2	1440,00	54,83	57,97	208,73	1576,05		437,25	10,78	0,94	0,69	69,39

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 12-18лет)										
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
пром	Фрукты	130,00	0,52	0,52	14,24	63,70	20,80	2,86	0,04	0,13	16,90
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
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	610,00	18,85	19,15	92,26	617,17	429,90	5,09	0,31	0,45	19,10
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	100,00	1,00	10,00	7,93	125,73	41,60	0,60	0,05	0,05	9,20
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250,00	4,10	4,70	30,88	183,25	19,70	1,20	0,10	0,18	19,65
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30
304	Рис отварной	180,00	4,40	6,50	44,00	252,13	3,13	0,64	0,04	0,04	0,00
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	6,99	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	1,10
	Итого за прием	890,00	29,35	34,23	148,62	1020,83	157,02	5,20	0,35	0,40	33,15
	Итого комплекс 1,2	1500,00	48,21	53,38	240,88	1638,00	586,92	10,29	0,66	0,85	52,25

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 12-18лет)										
4443	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240,00	38,58	22,92	40,24	519,40	319,46	1,10	0,33	0,44	0,57
44209	Бутерброд с маслом	60,00	4,00	7,80	24,30	183,00	14,10	0,50	0,05	0,04	1,80
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 ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	550,00	45,58	31,27	102,94	873,35	360,06	4,55	0,59	0,75	5,00
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью	100,00	2,50	10,00	7,08	128,33	82,67	1,17	0,00	0,02	54,67
29/2	Суп-пюре картофельный	250,00	3,20	3,70	21,80	133,00	72,20	0,80	0,10	0,18	6,10
40/2	Гренки	30,00	2,55	0,30	16,05	77,10	6,30	0,30	0,15	0,00	0,00
44538/1	Соус мясной "Болоньезе"	100,00	14,90	15,70	4,70	221,00	15,00	2,20	0,10	0,10	0,50
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
44265	Компот из свежих фруктов	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,00	0,00	3,60
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10
	Итого за прием	890,00	33,19	35,76	117,71	926,20	244,75	11,44	0,64	0,40	65,97
	Итого комплекс 1,2	1440,00	78,77	67,03	220,65	1799,55	604,81	15,99	1,23	1,15	70,97

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 12-18лет)										
44533	Капуста тушеная	180,00	3,90	3,42	14,28	104,40	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44
36.81	Тефтели мясные с рисом паровые	100,00	12,89	13,39	14,56	230,78	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
44240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24	0,04	0,03	1,47
	Итого за прием	570,00	25,33	21,05	79,20	608,94	356,10	5,07	0,42	0,41	81,11
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
90	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	100,00	1,00	10,00	7,93	125,73	41,60	0,60	0,05	0,05	9,20
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной, мясом и зеленью	250,00	3,80	5,80	8,60	102,60	61,60	0,90	0,00	0,10	18,40
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	0,20	220,00	20,10	1,80	0,10	0,10	0,80
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00
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 пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	1,83
	Итого за прием	930,00	37,21	36,35	116,36	941,78	168,89	6,40	0,59	0,66	33,27
	Итого комплекс 1,2	1500,00	62,54	57,40	195,56	1550,72	524,99	11,47	1,01	1,07	114,37

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 12-18лет)											
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	135,00	133,33	0,90	0,10	0,00	0,50	
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	550,00	22,64	23,15	103,88	714,51	224,77	4,67	0,25	0,15	3,91	
	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, мясом и зеленью	250,00	4,40	7,10	17,70	150,60	52,90	1,30	0,10	0,10	12,00	
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	3,80	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	7,32	
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	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,10	
	Итого за прием	930,00	27,44	30,33	122,62	872,09	177,50	5,29	0,55	0,43	33,89	
	Итого комплекс 1,2	1480,00	50,08	53,48	226,50	1586,60	402,27	9,96	0,80	0,58	37,79	

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 12-18лет)												
44236	Мясо кур,отварное в соусе	120,00	13,92	14,52	13,44	240,00	14,16	1,08		0,12	0,12	2,13	
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	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	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	1,10	
	Итого за прием	560,00	24,33	18,75	93,63	640,71	47,49	3,44		0,42	0,40	33,33	
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)												
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100,00	1,28	5,97	6,00	83,00	30,75	1,12		0,02	0,02	5,60	
38.2	Суп крестьянский с крупой,сметаной,мясом и зеленью	250,00	4,10	7,60	13,60	140,00	46,70	1,10		0,30	0,00	11,00	
16.81	Биточек мясной	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,70	1,90		0,10	0,10	0,00	
32/3	Рагу из овощей	180,00	3,00	4,80	29,52	172,80	45,72	2,05		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	11,65	0,55		0,05	0,03	1,83	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	1,24		0,04	0,03	1,47	
	Итого за прием	920,00	28,55	32,31	119,23	883,20	209,02	8,56		0,59	0,26	32,98	
	Итого комплекс 1,2	1480,00	52,88	51,06	212,86	1523,91	256,51	12,00		1,01	0,66	66,31	
	Итого за 10 дней завтрак		268,73	232,54	914,57	6825,18	2710,21	47,10		3,84	4,49	202,09	
	Итого за 10 дней обед		308,27	334,16	1216,25	9105,75	1924,56	72,90		5,79	4,88	453,05	