

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "СОШ № 19"

Е.А.Дергунова

"01" сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалапугина Н.В.

"01" сентября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №19
д.НОВОИПАТОВО ДЛЯ 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)										
2	Масло сливочное	20,00	0,16	14,40	0,28	132,00	4,80	0,04	0,00	0,00	0,00
16.4	Каша пшеничная молочная с	250,00	13,81	10,00	52,00	346,66	162,33	1,60	1,77	1,77	0,66
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	570,00	20,82	25,45	110,93	748,51	190,43	3,74	1,87	1,83	23,09
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	100,00	1,50	6,00	7,50	93,00	41,40	0,60	0,00	0,00	33,90
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,10
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	5,60	20,80	164,00	38,20	2,10	0,20	0,10	5,70
44537	Котлета из рыбы	100,00	17,00	5,90	8,00	153,00	43,80	0,60	0,10	0,20	0,90
44258	Картофельное пюре	180,00	3,69	4,41	24,48	159,30	42,87	1,35	0,18	0,09	6,57
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	1,24
	Итого за прием	920,00	36,07	25,19	115,85	853,67	200,97	7,33	0,56	0,44	51,94
	Итого комплекс 1,2	1490,00	56,89	50,64	226,78	1602,18	391,40	11,07	2,43	2,27	75,04

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
26/2	Суп молочный с крупой	250,00	8,90	14,50	38,90	315,00	323,70	0,40	0,10	0,40	1,40
44202	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,00	2,00	0,00
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 пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
		590,00	23,85	23,35	102,45	705,85	485,40	3,60	0,20	2,56	24,33
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44283	Икра из кабачков	40,00	2,00	4,10	20,00	101,60	62,72	1,20	0,04	0,08	0,76
44257	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250,00	1,90	5,20	9,00	95,00	39,60	0,90	0,00	0,00	39,60
44205	Голень или бедро птицы	100,00	12,40	14,30	6,20	203,10	19,90	1,80	0,10	0,10	0,80
46.3	Макароны отварные	180,00	6,39	3,60	38,88	220,50	14,94	0,90	0,09	0,00	0,00
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
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	830,00	27,74	27,93	123,19	847,31	182,26	6,66	0,29	0,22	43,80
	Итого комплекс 1,2	1420,00	51,59	51,28	225,64	1553,16	667,66	10,26	0,49	2,78	68,13

МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
44233	Омлет натуральный	200,00	19,50	21,20	3,40	282,00	135,40	3,30	0,10	0,60	0,30
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
тتك	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	570,00	28,85	25,85	71,53	633,65	179,02	7,29	0,27	0,66	30,39
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
2	Доп гарнир: огурец свежий	50,00	0,50	0,10	1,90	13,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
44379	сметаной	250,00	1,90	3,00	8,00	71,00	41,20	0,70	0,00	0,00	13,90
42.8	Тефтели из говядины	100,00	13,90	13,70	13,30	236,00	45,70	2,20	0,10	0,10	3,30
44534	Каша пшениная рассыпчатая	180,00	9,80	12,42	54,36	379,80	28,62	2,16	0,22	0,00	0,00
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	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	840,00	30,35	29,95	119,97	894,91	140,62	6,92	0,38	0,14	70,84
	Итого комплекс 1,2	1410,00	59,20	55,80	191,50	1528,56	319,64	14,21	0,65	0,80	101,23

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)										
44320	Каша молочная манная с маслом	250,00	8,60	6,40	35,50	228,75	117,17	0,50	0,12	0,12	0,50
2	Масло сливочное	20,00	0,16	14,40	0,28	132,00	4,80	0,04	0,00	0,00	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
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	570,00	19,01	25,25	106,93	725,60	252,17	3,44	0,22	0,28	23,13
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100,00	1,50	6,00	7,50	93,00	41,40	0,60	0,00	0,00	33,90
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
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,40	3,10	251,00	25,50	1,90	0,08	0,80	2,70
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180,00	4,32	3,78	44,10	235,80	9,18	0,60	0,00	0,00	0,00
18.10	Кисель из концентрата	200,00	0,10	0,00	26,20	106,00	6,40	0,20	0,00	0,00	1,20
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	930,00	30,27	37,13	140,75	1036,65	134,98	6,20	0,28	0,96	68,83
	Итого комплекс 1,2	1500,00	49,28	62,38	247,68	1762,25	387,15	9,64	0,50	1,24	91,97

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
24/2	Суп молочный с лапшой	260,00	6,86	7,80	25,28	195,76	217,25	0,43	0,11	0,21	0,97
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,20	5,90	14,00	140,00	188,00	0,20	0,03	0,02	0,20
9	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,13	66,10	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00
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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	570,00	20,04	24,65	78,51	612,81	535,85	2,30	0,19	0,37	22,27
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
2	Доп гарнир: Помидор свежий	50,00	0,50	0,10	1,90	13,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
18.2	Суп картофельный с	250,00	3,20	2,40	21,70	127,00	18,30	1,00	0,10	0,10	6,10
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,10
22.8	Биточки из говядины с капустой	100,00	9,00	17,00	7,40	180,00	34,00	1,40	0,00	0,10	3,90
32/2	Рагу из овощей	200,00	5,30	5,30	19,50	197,00	50,80	1,40	0,10	0,10	14,20
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	910,00	27,30	28,30	116,15	847,35	141,50	7,40	0,30	0,36	60,63
	Итого комплекс 1,2	1480,00	47,34	52,95	194,66	1460,16	677,35	9,70	0,49	0,73	82,90

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
44443	Каша рисовая молочная с маслом	250,00	6,53	8,00	50,10	298,00	119,50	0,69	0,12	0,12	0,50
2	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,14	66,00	2,40	0,02	0,00	0,00	0,00
44202	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,00	2,00	0,00
ттек	Напиток каркаде	200,00	0,50	0,10	14,80	61,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,80
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	600,00	18,96	20,95	114,19	719,85	173,80	5,21	0,22	2,18	23,73
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
35.1	Салат из свеклы с соленым огурцом	100,00	1,30	6,00	15,00	86,00	30,80	1,10	0,00	0,00	2,40
44502	Рассольник с крупой и сметаной	250,00	2,50	5,40	16,60	131,00	26,00	1,00	0,10	0,10	7,20
44263	Мясо говядины, тушеное с овощами	250,00	19,60	19,60	24,75	361,25	30,60	3,50	0,12	0,12	13,30
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	900,00	30,35	32,15	118,30	866,10	114,80	7,90	0,32	0,28	84,33
	Итого комплекс 1,2	1500,00	49,31	53,10	232,49	1585,95	288,60	13,11	0,54	2,46	108,07

МЕНЮ 7 день (вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
24/2	Суп молочный с лапшой	250,00	6,60	7,50	19,50	172,00	208,90	0,40	0,10	0,20	0,90
2	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,14	66,00	2,40	0,02	0,00	0,00	0,00
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,20	5,90	14,00	140,00	188,00	0,20	0,03	0,02	0,20
31/10	Чай с молоком	200,00	1,50	1,60	12,10	66,00	58,50	0,10	0,00	0,10	0,30
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	610,00	22,13	23,25	94,59	675,85	480,80	2,82	0,23	0,38	23,83
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
2	Доп гарнир:Помидор свежий	50,00	0,50	0,10	1,90	13,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
19.2	Суп картофельный с рыбными	250,00	10,30	7,50	17,80	186,00	18,50	1,00	0,10	0,10	2,20
44295	Плов	200,00	18,30	14,88	36,24	359,20	23,44	1,76	0,08	0,08	1,12
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	11,50	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	20,60
	Итого за прием	800,00	35,85	23,53	112,29	820,05	76,24	5,46	0,28	0,24	67,05
	Итого комплекс 1,2	1410,00	57,98	46,78	206,88	1495,90	557,04	8,28	0,51	0,62	90,89

МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
44232	Запеканка рисовая с творогом	250,00	16,75	13,00	58,90	427,50	106,10	1,10	0,04	0,25	0,12
пром	Молоко сгущенное	10,00	0,70	0,90	5,60	32,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,14	66,00	2,40	0,02	0,00	0,00	0,00
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	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	20,60
	Итого за прием	570,00	24,38	22,15	123,39	797,35	136,90	3,32	0,14	0,31	23,35
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
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
38.2	Суп крестьянский с крупой и	250,00	2,30	5,90	13,20	121,00	33,40	0,80	0,10	0,00	8,00
45	Котлета "Дружба"	100,00	14,64	21,60	13,09	201,00	49,10	2,00	0,10	0,10	0,10
44258	Картофельное пюре	180,00	3,69	4,41	24,48	159,30	42,87	1,35	0,18	0,09	6,57
16,00	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	11,80	0,34	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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	900,00	30,68	36,46	135,70	897,95	169,29	6,86	0,53	0,24	45,76
	Итого комплекс 1,2	1480,00	56,96	63,52	253,72	1616,10	291,46	12,43	0,89	0,48	76,67

МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
44240	Бутерброд с сыром	50,00	7,20	5,90	14,00	140,00	188,00	0,20	0,03	0,02	0,20
15/4	Каша молочная ячневая с	250,00	7,50	6,60	38,30	251,25	145,25	0,87	0,13	0,13	0,50
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	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	0,33	0,03	0,02	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	580,00	23,37	16,75	113,79	709,34	458,85	3,75	0,24	0,30	22,60
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
2	Доп гарнир: огурец свежий	50,00	0,50	0,10	1,90	13,00	6,90	0,40	0,00	0,00	12,30
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,10
14/2	Суп картофельный с крупой	250,00	3,40	5,50	20,40	151,00	22,70	1,20	0,10	0,10	6,50
44205	Голень или бедро птицы	100,00	12,40	14,30	6,20	203,10	19,90	1,80	0,10	0,10	0,80
44533	Капуста тушеная	180,00	3,87	3,42	14,31	111,60	97,38	1,35	0,09	0,09	37,44
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	890,00	29,47	26,72	104,76	796,05	171,68	7,03	0,37	0,34	118,57
	Итого комплекс 1,2	1470,00	52,84	43,47	218,55	1505,39	630,53	10,78	0,61	0,64	141,17

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)										
174	Каша молочная ассорти	250,00	6,25	8,13	32,00	228,75	144,75	0,63	0,50	0,50	0,62
2	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,14	66,00	2,40	0,02	0,00	0,00	0,00
44202	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,00	2,00	0,00
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 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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	600,00	21,28	24,18	95,69	685,60	304,25	3,63	0,58	2,65	23,55
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)										
44348	Салат из квашенной капусты с	100,00	1,50	6,00	7,50	105,50	41,00	0,60	0,00	0,00	33,00
44379	Щи 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
43.8	Кнели из говядины	100,00	16,70	19,40	6,50	268,00	64,40	2,40	0,10	0,20	0,50
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,90	5,30	34,47	234,90	16,65	4,14	0,27	0,09	0,00
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	88,00	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30
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	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	1,55	0,05	0,03	20,60
	Итого за прием	930,00	35,75	34,85	125,12	999,25	212,95	10,32	0,45	0,34	70,13
	Итого комплекс 1,2	1530,00	57,03	59,03	220,81	1684,85	517,20	13,95	1,03	2,99	93,69
	Итого за 10 дней завтрак		222,69	231,83	1012,00	7014,41	3197,47	39,10	4,16	11,52	240,30
	Итого за 10 дней обед		313,83	302,21	1212,08	8859,29	1545,29	72,08	3,76	3,56	681,91