

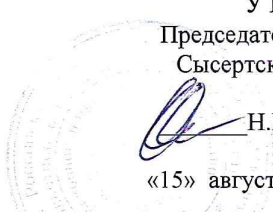
СОГЛАСОВАНО:
Директором МАОУ «СОШ №7»



М.В. Смирнова

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления
Сысертского Райпо



Н.В. Шалапугина

«15» августа 2018 год

**Примерное десятидневное меню учащихся с 11 лет и старше
школьной столовой №7 (с. Патруши школа №7)
Сысертского райпо на 2018-2019 учебный год.**

Наименование блюд	Выход (гр)	ККАЛ	Химический состав		
			Белки(гр)	Жиры(гр)	Угл(гр)
	1 ДЕНЬ:				
Завтрак					
Каша молочная с маслом сливочным	250/10	386,0	12,94	9,4	27,5
Бутерброд с сыром	50,0	203,0	4,25	13,9	16,0
Чай с лимоном с сахаром	200,0	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
Фрукт свежий(по согласованию)*	150,0	71,0	0,6	0,6	15,6
ИТОГО:		800,0	21,09	24,38	95,92
Обед:					
Салат из моркови	100,0	110,0	1,7	3,1	18,8
Суп картофельный с горохом	300,0	184,0	6,9	6,44	24,8
Кнели из говядины с маслом сливочным	100/10	182,0	6,5	6,41	1,68
Макароны отварные	200,0	248,0	7,0	6,4	41,47
Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		954,0	27,66	22,83	137,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1754,0	48,75	47,21	232,99
	2 ДЕНЬ				
Завтрак					
Жаркое по-домашнему	250,0	495,0	25,0	24,5	41,25
Овощи натуральные	50,0	9,0	0,4	0,55	1,65
Какао на молоке с сахаром	200,0	150,0	3,8	8,0	25,8
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО :		734,0	32,80	33,53	90,32
Обед:					
Борщ из капусты с картофелем со сметаной	300/10	157,0	5,1	5,2	17,48
Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100/10	224,0	14,36	15,28	7,02
Рис припущенный с овощами	180,0	265,0	4,56	6,95	45,74
Компот из свежих плодов с сахаром	200,0	142,0	0,2	-	35,8
Хлеб пшеничный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
Фрукт свежий (по согласованию)*	200,0	94,0	0,8	0,8	20,8
ИТОГО:		1018,0	29,58	28,71	155,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1752,0	62,38	62,24	246,28

	3 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Сыр	30,0	108,0	7,8	8,03	-
Сосиски (колбаса)отварные с маслом сливочным	100/10	290,0	10,48	27,24	0,8
Капуста тушеная	200,0	148,0	4,0	5,8	20,8
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб пшеничный	40,0	91,0	3,6	0,48	19,41
ИТОГО:		695,0	26,08	41,45	56,11
Обед:					
Салат картофельный с сельдью	100,0	140,0	1,4	10,06	10,92
Щи из капусты с картофелем и сметаной	250/10	106,0	2,53	6,85	8,37
Печень тушеная в соусе	100/100	319,0	27,0	18,4	11,0
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	315,0	7,73	7,2	58,67
Напиток «Золотой шар»	200,0	75,0	-	-	18,0
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,49	21,62
ИТОГО:		1035,0	42,26	43,0	128,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730,0	68,34	84,45	184,69
	4 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Омлет натуральный	200,0	394,0	20,19	32,38	4,57
Булочка с маком	50,0	138,0	4,05	1,55	26,3
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	60,0	0,3	-	15,2
Хлеб пшеничный	40,0	91,0	3,6	0,48	19,41
Фрукт свежий (по согласованию)*	150,0	74,0	0,84	-	18,84
ИТОГО:		757,0	28,98	34,41	84,32
Обед:					
Салат свекольный с орехом	100,0	242,0	4,97	21,16	7,88
Суп картофельный с лапшей	250,0	123,0	3,45	2,45	21,75
Рыба тушеная с овощами	100/100	224,0	21,3	10,61	11,2
Картофельное пюре	200,0	187,0	4,05	6,61	27,6
Кисель клюквенный	200,0	106,0	0,06	-	26,2
Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1002,0	37,43	41,31	116,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1759,0	66,41	75,72	200,57
	5 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Суфле мясное с рисом с маслом сливочным	110/5	290,0	21,74	20,1	4,36
Овощи натуральные	50,0	9,0	0,4	0,55	1,65
Чай с молоком и сахаром	200,0	92,0	2,0	1,6	17,35
Хлеб витаминизированный	60,0	136,0	4,56	0,48	29,12
ИТОГО:		702,0	13,81	30,73	94,57
Обед:					
Салат «Рыжик»	100,0	223,0	5,87	20,0	4,77
Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	126,0	2,64	5,6	16,41
Плов	250,0	378,0	20,0	10,0	52,29
Напиток из шиповника	200,0	122,0	0,4	-	31,00
Фрукт свежий(по согласованию)*	150,0	74,0	0,84	-	18,84
Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1043,0	33,35	36,08	144,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1743,0	82,57	82,81	187,66

	6 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	292,0	7,7	9,2	38,5
Сосиска , запеченная в тесте	100,0	267,0	11,8	9,2	33,72
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200,0	109,0	1,5	1,5	20,4
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		736,0	24,6	22,98	114,24
Обед:					
Салат из разных овощей	75,0	134,0	1,12	11,39	5,9
Суп овощной со сметаной	250/10	117,0	2,53	6,35	12,57
Колбаски «Витаминные»	110,0	276,0	17,59	21,42	3,45
Рис припущенный	200,0	243,0	4,0	10,2	31,8
Компот из кураги с сахаром	200,0	137,0	1,04	-	31,61
Хлеб ржаной	60,0	120,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1027,0	29,88	49,84	138,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1763,0	54,48	71,82	252,24
	7 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	396,0	16,48	18,72	40,96
Булочка «Домашняя»	50,0	197,0	3,72	6,6	30,45
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		719,0	24,00	25,90	108,13
Обед:					
Салат «Бурячок»	80,0	131,0	0,85	12,06	4,62
Суп с рисом	250,0	116,0	2,25	4,85	16,00
Голень или бедро кур отварное	190,0	402,0	34,8	24,4	-
Макаронные изделия отварные	180,0	223,0	6,3	5,76	37,05
Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1046,0	48,80	47,55	110,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765,0	72,80	73,45	208,62
	8 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Тефтели рыбные	75,0	147,0	9,75	6,6	11,4
Картофельное пюре	200,0	187,0	4,05	6,61	27,6
Кисель «Золотой шар»	200,0	64,0	-	-	16,07
Пирожки печеные с яблоками	60,0	150,0	3,6	1,36	30,1
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
Фрукт свежий(по согласованию)*	150,0	71,0	0,6	0,6	15,6
ИТОГО:		687,0	21,6	15,65	122,39
Обед:					
Салат «Здоровье»	100,0	132,0	1,24	10,0	9,2
Суп –пюре картофельный с гречкой	250/10	340,0	9,48	2,36	45,45
Бифштекс рубленый «Школьный»	100,0	409,0	41,38	21,89	11,65
Рагу овощное	200,0	154,0	3,0	7,6	18,4
Компот из ягод	200,0	113,0	0,2	-	28,2
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
Итого:		1071,0	54,62	45,12	118,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1758,0	76,22	60,77	240,46

	9 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	254,0	7,2	5,18	44,56
Пирог песочный с повидлом	75,0	264,0	7,4	14,3	20,7
Чай с сахаром	200/15	58,0	0,2	0,1	15,1
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,24	21,62
Фрукт свежий(по согласованию)*	150,0	71,0	0,6	0,6	15,6
ИТОГО:		715,0	19,00	20,66	117,58
Обед:					
Салат из свежих овощей с раст.маслом	100,0	152,0	0,82	4,55	3,4
Щи из капусты с картофелем и сметаной	250/10	106,0	2,53	4,85	8,57
Гуляш в соусе	100/100	240,0	24,8	12,00	20,24
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	353,0	11,4	9,4	56,8
Кисель плодово-ягодный	200,0	108,0	-	-	27,00
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1039,0	43,15	31,28	116,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1754,0	62,15	51,94	233,59
	10 ДЕНЬ:				
Завтрак:					
Котлета «Детская»	100,0	288,0	12,33	21,67	11,0
Картофель отварной	200,0	265,0	4,56	6,95	45,74
Овощи порционные	50,0	9,0	0,4	0,55	1,65
Чай с молоком с сахаром	200,0	92,0	2,0	1,6	17,35
Хлеб пшеничный	30,0	68,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		722,0	22,89	31,25	97,31
Обед:					
Суп-лапша «Домашняя»	250/25	185,0	7,5	7,7	21,42
Котлета из говядины	100,0	216,0	14,4	11,6	13,24
Горох отварной	200,0	340,0	18,8	9,2	44,8
Сок фруктовый	200,0	94,0	1,0	-	21,2
Печенье	25,0	98,0	6,6	2,13	18,1
Хлеб ржаной	40,0	80,0	3,6	0,48	21,62
ИТОГО:		1013,0	51,9	31,11	140,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735,0	74,79	62,36	237,69

*согласование проходит с руководителем организации (или директором школы) о переносе подачи фруктов на обед этого дня или любой другой день.

Технолог общепита
Сысертского райпо

Г.Г.Лелюхина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391478

Владелец Мингалева Валентина Петровна

Действителен с 27.06.2022 по 27.06.2023