

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ №7»  
  
М.В.Смирнова  
«15» августа 2018

Председатель Правления  
Сысертского Райпо

 Н. В. Шалапугина

«15» августа 2018 год

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

| Наименование блюд                        | Выход (гр)     | ККАЛ          | Химический состав |              |               |
|------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|
|                                          |                |               | Белки(гр)         | Жиры(гр)     | Угл(гр)       |
|                                          | <b>1 ДЕНЬ:</b> |               |                   |              |               |
| <b>Завтрак</b>                           |                |               |                   |              |               |
| Каша молочная с маслом сливочным         | 200/10         | 309,0         | 10,35             | 7,52         | 22,0          |
| Бутерброд с сыром                        | 50,0           | 203,0         | 4,25              | 13,9         | 16,0          |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром     | 200,0          | 109,0         | 1,5               | 1,5          | 20,4          |
| Хлеб пшеничный                           | 30,0           | 68,0          | 2,28              | 0,24         | 14,56         |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                | <b>689,0</b>  | <b>18,38</b>      | <b>23,16</b> | <b>72,96</b>  |
|                                          |                |               |                   |              |               |
|                                          |                |               |                   |              |               |
| <b>Обед:</b>                             |                |               |                   |              |               |
| Овощи порционные                         | 60,0           | 55,0          | 0,85              | 1,55         | 9,4           |
| Суп картофельный с горохом               | 250,0          | 153,0         | 5,75              | 5,36         | 20,66         |
| Кнели из говядины с маслом сливочным     | 75/5           | 91,0          | 6,5               | 6,41         | 1,68          |
| Макароны отварные                        | 150,0          | 186,0         | 5,25              | 4,8          | 31,09         |
| Компот из кураги с сахаром               | 200,0          | 137,0         | 1,04              | -            | 31,61         |
| Хлеб пшеничный                           | 60,0           | 136,0         | 4,56              | 0,48         | 29,12         |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                | <b>758,0</b>  | <b>23,95</b>      | <b>18,6</b>  | <b>123,56</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                | <b>1447,0</b> | <b>42,33</b>      | <b>41,76</b> | <b>196,52</b> |
|                                          |                |               |                   |              |               |
|                                          | <b>2 ДЕНЬ:</b> |               |                   |              |               |
|                                          |                |               |                   |              |               |
| <b>Завтрак</b>                           |                |               |                   |              |               |
| Жаркое по-домашнему                      | 200,0          | 396,0         | 20,0              | 19,6         | 33,0          |
| Какао на молоке с сахаром                | 200,0          | 150,0         | 3,8               | 8,0          | 25,8          |
| Хлеб пшеничный                           | 60,0           | 136,0         | 4,56              | 0,48         | 29,12         |
| Фрукты свежие(по согласованию)           | 100,0          | 37,0          | 0,41              | -            | 7,53          |
| <b>ИТОГО :</b>                           |                | <b>719,0</b>  | <b>28,77</b>      | <b>28,08</b> | <b>95,45</b>  |
|                                          |                |               |                   |              |               |
|                                          |                |               |                   |              |               |
| <b>Обед:</b>                             |                |               |                   |              |               |
| Борщ из капусты с картофелем со сметаной | 250/10         | 132,0         | 4,25              | 4,31         | 14,56         |
| Фрикадельки из кур с маслом сливочным    | 70/5           | 156,0         | 10,05             | 10,7         | 4,94          |
| Рис, припущенный с овощами               | 150,0          | 221,0         | 3,8               | 5,79         | 38,12         |
| Компот из свежих плодов с сахаром        | 200,0          | 142,0         | 0,2               | -            | 35,8          |
| Хлеб пшеничный                           | 50,0           | 108,0         | 3,6               | 0,48         | 21,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                | <b>759,0</b>  | <b>21,9</b>       | <b>21,28</b> | <b>115,02</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                | <b>1478,0</b> | <b>50,67</b>      | <b>49,36</b> | <b>210,47</b> |
|                                          |                |               |                   |              |               |

|                                               |                |               |              |              |               |
|-----------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                                               |                |               |              |              |               |
|                                               | <b>3 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                               |                |               |              |              |               |
| Сыр                                           | 30,0           | 108,0         | 7,8          | 8,03         | -             |
| Колбаса (сосиска) отварная с маслом сливочным | 50/5           | 145,0         | 5,24         | 13,62        | 0,4           |
| Капуста тушеная                               | 150,0          | 111,0         | 3,0          | 4,2          | 15,6          |
| Чай с сахаром                                 | 200/15         | 58,0          | 0,2          | 0,1          | 15,1          |
| Хлеб пшеничный                                | 60,0           | 136,0         | 4,56         | 0,48         | 29,12         |
| Фрукт свежий(по согласованию)                 | 200,0          | 74,0          | 0,84         | -            | 18,84         |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>632,0</b>  | <b>21,64</b> | <b>26,43</b> | <b>79,06</b>  |
|                                               |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                                  |                |               |              |              |               |
| Икра кабачковая(промыш.произ-во)              | 50,0           | 70,0          | 0,70         | 5,03         | 5,46          |
| Щи из капусты с картофелем и сметаной         | 200/10         | 93,0          | 2,08         | 6,28         | 6,92          |
| Печень , тушенная в соусе                     | 75/75          | 239,0         | 20,25        | 13,8         | 8,25          |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 150,0          | 236,0         | 5,79         | 5,4          | 43,99         |
| Напиток «Золотой шар»                         | 200,0          | 75,0          | -            | -            | 18,0          |
| Хлеб пшеничный                                | 50,0           | 108,0         | 3,6          | 0,48         | 21,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>821,0</b>  | <b>32,42</b> | <b>30,99</b> | <b>104,22</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         |                | <b>1453,0</b> | <b>54,06</b> | <b>57,42</b> | <b>183,28</b> |
|                                               |                |               |              |              |               |
|                                               |                |               |              |              |               |
|                                               | <b>4 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                               |                |               |              |              |               |
| Омлет натуральный                             | 105,0          | 207,0         | 10,6         | 17,0         | 2,4           |
| Чай с лимоном с сахаром                       | 200/15/7       | 60,0          | 0,3          | -            | 15,2          |
| Булочка сдобная с помадой                     | 50,0           | 170,0         | 3,65         | 4,4          | 28,95         |
| Хлеб пшеничный                                | 60,0           | 136,0         | 4,56         | 0,48         | 29,12         |
| Фрукты свежие (по согласованию)               | 150,0          | 71,0          | 0,6          | 0,6          | 15,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>641,0</b>  | <b>24,01</b> | <b>22,46</b> | <b>90,77</b>  |
|                                               |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                                  |                |               |              |              |               |
| Винегрет овощной                              | 100,0          | 124,0         | 1,4          | 10,1         | 6,8           |
| Суп картофельный с лапшей                     | 250,0          | 123,0         | 3,25         | 2,45         | 21,75         |
| Рыба, тушенная с овощами                      | 75/75          | 168,0         | 15,9         | 7,96         | 8,4           |
| Картофельное пюре                             | 150,0          | 140,0         | 3,04         | 4,96         | 20,7          |
| Кисель                                        | 200,0          | 106,0         | 0,06         | -            | 26,2          |
| Хлеб пшеничный                                | 50,0           | 108,0         | 3,6          | 0,48         | 21,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>769,0</b>  | <b>27,25</b> | <b>25,95</b> | <b>105,45</b> |
| <b>ИТГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                | <b>1413,0</b> | <b>46,96</b> | <b>48,43</b> | <b>196,72</b> |
|                                               |                |               |              |              |               |
|                                               |                |               |              |              |               |
|                                               | <b>5 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак :</b>                              |                |               |              |              |               |
| 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          |
| Ватрушка со сметаной                          | 60,0           | 175,0         | 4,62         | 5,28         | 27,18         |
| Чай с молоком с сахаром                       | 200/15         | 92,0          | 2,0          | 1,6          | 17,35         |
| Хлеб ржаной                                   | 60,0           | 80,0          | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>646,0</b>  | <b>32,36</b> | <b>28,01</b> | <b>72,16</b>  |
|                                               |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                                  |                |               |              |              |               |
| Салат из свеклы с сыром                       | 50,0           | 108,0         | 2,48         | 9,51         | 3,16          |
| Рассольник «Домашний» со сметаной             | 250/10         | 126,0         | 2,64         | 5,6          | 16,41         |
| Плов                                          | 200,0          | 303,0         | 16,0         | 8,0          | 41,8          |
| Напиток из шиповника с сахаром                | 200,0          | 122,0         | 0,4          | -            | 31,0          |
| Хлеб пшеничный                                | 60,0           | 136,0         | 4,56         | 0,48         | 29,12         |
| <b>ИТОГО:</b>                                 |                | <b>795,0</b>  | <b>26,08</b> | <b>23,59</b> | <b>121,49</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                         |                | <b>1441,0</b> | <b>58,44</b> | <b>51,6</b>  | <b>193,65</b> |

|                                           |                |               |              |              |               |
|-------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                                           |                |               |              |              |               |
|                                           | <b>6 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                |               |              |              |               |
| Сосиска, запеченная в тесте               | 100,0          | 267,0         | 11,8         | 9,2          | 33,72         |
| Суп молочный с лапшей                     | 200,0          | 106,0         | 6,25         | 4,0          | 10,6          |
| Какао на молоке с сахаром                 | 200,0          | 154,0         | 3,8          | 4,0          | 32,67         |
| Фрукт свежий (по согласованию)            | 200,0          | 82,0          | 1,4          | 1,6          | 16,2          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                | <b>609,0</b>  | <b>23,25</b> | <b>18,8</b>  | <b>93,19</b>  |
|                                           |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                              |                |               |              |              |               |
| 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          |
| Макаронные изделия отварные               | 150,0          | 186,0         | 5,25         | 4,8          | 31,1          |
| Компот из кураги с сахаром                | 200,0          | 137,0         | 1,04         | -            | 31,61         |
| Хлеб пшеничный                            | 50,0           | 108,0         | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                | <b>861,0</b>  | <b>26,38</b> | <b>35,56</b> | <b>122,51</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                | <b>1433,0</b> | <b>53,26</b> | <b>51,85</b> | <b>193,54</b> |
|                                           |                |               |              |              |               |
|                                           |                |               |              |              |               |
|                                           | <b>7 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                |               |              |              |               |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/10         | 198,0         | 8,24         | 9,36         | 20,48         |
| Булочка «Домашняя»                        | 50,0           | 197,0         | 3,75         | 6,6          | 30,45         |
| Компот из сухофруктов                     | 200            | 129,0         | 0,6          | -            | 31,6          |
| Хлеб пшеничный                            | 30,0           | 68,0          | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                | <b>592,0</b>  | <b>16,19</b> | <b>15,96</b> | <b>104,15</b> |
|                                           |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                              |                |               |              |              |               |
| Салат «Бурячок»                           | 50,0           | 82,0          | 0,53         | 7,54         | 2,89          |
| Суп картофельный с клецками               | 250,0          | 116,0         | 2,25         | 4,85         | 16,0          |
| Голень или бедро отварное                 | 100,0          | 207,0         | 21,67        | 13,3         | -             |
| Рис припущенный                           | 150,0          | 186,0         | 5,25         | 4,8          | 31,99         |
| Компот из свежих плодов с сахаром         | 200,0          | 142,0         | 0,2          | -            | 35,8          |
| Хлеб пшеничный                            | 50,0           | 108,0         | 3,6          | 0,48         | 21,6          |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                | <b>841,0</b>  | <b>33,5</b>  | <b>30,97</b> | <b>108,28</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                | <b>1433,0</b> | <b>49,69</b> | <b>46,93</b> | <b>212,43</b> |
|                                           |                |               |              |              |               |
|                                           |                |               |              |              |               |
|                                           | <b>8 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                |               |              |              |               |
| Тефтели рыбные                            | 50/50          | 147,0         | 9,75         | 6,6          | 11,4          |
| Картофельное пюре                         | 150,0          | 140,0         | 3,05         | 4,97         | 20,7          |
| Кисель «Золотой шар»                      | 200,0          | 64,0          | -            | -            | 16,07         |
| Пирожки печеные с яблоками                | 60,0           | 150,0         | 3,6          | 1,36         | 30,8          |
| Хлеб ржаной                               | 40,0           | 80,0          | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                | <b>581,0</b>  | <b>20,0</b>  | <b>13,41</b> | <b>100,59</b> |
|                                           |                |               |              |              |               |
| <b>Обед:</b>                              |                |               |              |              |               |
| Салат «Здоровье»                          | 50,0           | 66,0          | 0,62         | 5,0          | 4,6           |
| Суп-пюре картофельный с гречками          | 250/10         | 183,0         | 5,2          | 5,15         | 29,0          |
| Бифштекс рубленый «Школьный»              | 55             | 225,0         | 22,76        | 12,04        | 6,41          |
| Каша перловая рассыпчатая                 | 100,0          | 116,0         | 2,25         | 5,7          | 13,8          |
| Сок фруктовый                             | 200,0          | 94,0          | 1,0          | -            | 21,2          |
| Хлеб пшеничный                            | 60,0           | 136,0         | 4,56         | 0,48         | 29,92         |
| Фрукт свежий (по согласованию)            | 75             | 35,0          | 0,3          | 0,3          | 7,8           |
| <b>Итого:</b>                             |                | <b>855,0</b>  | <b>36,69</b> | <b>28,67</b> | <b>112,73</b> |
|                                           |                |               |              |              |               |

|                                           |                 |               |              |              |               |
|-------------------------------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                                           | <b>9 ДЕНЬ:</b>  |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                 |               |              |              |               |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200,0           | 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 ржаной                               | 20,0            | 40,0          | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                 | <b>616,0</b>  | <b>18,4</b>  | <b>20,06</b> | <b>101,98</b> |
| <b>Обед:</b>                              |                 |               |              |              |               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов       | 50,0            | 76,0          | 0,41         | 2,27         | 1,7           |
| Щи из свежей с картофелем со сметаной     | 250/10          | 106,0         | 2,53         | 6,85         | 8,57          |
| Гуляш в соусе                             | 50/50           | 120,0         | 12,4         | 6,0          | 10,12         |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 150,0           | 266,0         | 8,55         | 7,05         | 42,6          |
| Кисель                                    | 200,0           | 108,0         | -            | -            | 27,0          |
| Хлеб пшеничный                            | 60,0            | 136,0         | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                 | <b>812,0</b>  | <b>27,49</b> | <b>22,65</b> | <b>111,61</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                 | <b>1428,0</b> | <b>45,89</b> | <b>42,71</b> | <b>213,59</b> |
|                                           |                 |               |              |              |               |
|                                           | <b>10 ДЕНЬ:</b> |               |              |              |               |
| <b>Завтрак:</b>                           |                 |               |              |              |               |
| Плов                                      | 200,0           | 290,0         | 21,74        | 20,1         | 4,36          |
| Манник                                    | 50,0            | 119,0         | 3,9          | 4,02         | -             |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром      | 200,0           | 134,0         | 2,36         | 1,6          | 27,52         |
| Хлеб ржаной                               | 40,0            | 80,0          | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| Фрукт свежий(по согласованию)             | 150,0           | 69,0          | 0,6          | -            | 16,92         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                 | <b>620,0</b>  | <b>32,2</b>  | <b>26,2</b>  | <b>70,42</b>  |
| <b>Обед:</b>                              |                 |               |              |              |               |
| Суп-лапша «Домашняя» с курой              | 250/25          | 185,0         | 7,5          | 7,7          | 21,42         |
| Котлета из говядины                       | 75              | 162,0         | 10,8         | 8,7          | 9,93          |
| Горох отварной                            | 150,0           | 255,0         | 14,1         | 6,9          | 33,45         |
| Сок фруктовый                             | 200,0           | 94,0          | 1,0          | -            | 21,2          |
| Хлеб пшеничный                            | 60,0            | 136,0         | 3,6          | 0,48         | 21,62         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                 | <b>832,0</b>  | <b>37,0</b>  | <b>23,78</b> | <b>107,62</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                 | <b>1452,0</b> | <b>69,2</b>  | <b>49,98</b> | <b>178,04</b> |

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