

Меню согласовано с территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в городе Серов,
Серовском, Гаринском, Новолялинском районе и Верхотурском районах

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кордюковская СОШ»

Е.А. Смирнова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
5-11 КЛАССОВ
МКОУ «Кордюковская средняя общеобразовательная школа»

с. Кордюково

1 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы ,	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№ 19	Салат из св.помидор и огурцов	100	Помидоры Огурцы Лук Зеленый лук Масло растит	57 44 14 15 5	48 35 12 12 5	0,9	0,0	5,1	5,1	3,6	64
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250/10	Картофель Капуста Лук Морковь Томат.паста Масло Сметана Вода	40,0 62,5 12 15,75 2,5 5 10 200	30 50 10 12,5 2,5 5 10 200	1,75	0,0	4,975	4,975	7,775	83
№ 53 ТТК вестник регион образ 2006г	Котлета мясная «Здоровье»	80	Филе курин Морковь Масло Сухари Яйцо	90 10 3 5 1/5шт	76 8 3 5 8	17,51	0,0	5,37	0,0	5,0	138,0
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста Мука Масло Сахар Вода	2,5 2,5 2,5 0,9 25	2,5 2,5 2,5 0,9 25	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8
№ 429	Пюре картофельное	150	Картофель Молоко Масло	169,5 24 6,75	126 22,5 6,75	3,15	0,8	6,6	0,45	16,35	138
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5(вар) 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Всего					33,77	0,81	26,87	11,515	122,535	868,80

2 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углевод ы	Ккал блюда, г
						всего	В т .ч. жи в	всего	В т .ч. раст		
№ 6	Салат из свежей капусты с яблоками	100	Капуста Яблоки Масло растит Лимон кислота,вода	64 57 10 0,1;5	51 40 10 0,1;5	1,1	0,0	10,0	10,0	6,3	120
№ 134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	Картофель Перловка Лук Морковь Соленые огурцы Масло Сметана Вода	100 5 6 12,5 16,75 5 10 187,5	75 5 5 10 15 5 10 187,5	2,05	0,0	5,25	5,25	16,25	121,25
						0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	21,0
№ 461 сборник рецептур блюд для оп при ош 2004г	Тефтели в соусе томатном	80/50	Мясо Хлеб Лук Масло Мука Томат паста Сахар Вода	100 8 24 3+3 4 7,5 0,9 25	86 8 20 3+3 4 7,5 0,9 25	1,3	0,0	2,4	0,0	4,2	44
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло	85 11,25	85 11,25	9,425	0,0	1,125	1,125	48,4	241,5
№ 496	Какао на молоке	200	Молоко Какао (порц) Сахар Вода	100 3 20 110	100 3 20 110	3,6	2,9	3,3	0,4	25,0	144
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Всего					26,895	2,9	25,035	17,735	162,09	973,75

3 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углевод ы г	Ккал блюда,г						
						всего	В т ч. жив	всего	В т ч. раст								
№ 17	Салат из свежих огурцов	100	Огурцы Масло растит	114 10	91 10	0,7	0,0	10,1	10,1	2,0	102						
№ 128	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	Картофель	26,75	20	1,825	0,0	5,0	5,0	10,65	95						
			Капуста	25	20												
			Свекла	50	40												
			Лук	12	10												
			Морковь	15,75	12,5												
			Масло	5	5												
			Сметана	10	10							0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	21,0
			Томат паста	7,5	7,5												
			Вода	200	200												
Сахар	2,5	2,5															
№414	Рис отварной	150	Рис Масло	54 6,75	54 6,75	6,15	0,05	10,125	0,9	56,35	341						
№ 405	Кура в соусе томатном	70/50	Кура	208	184/132	13,6	12,9	13,5	0,2	41	192						
			Вареная без кожи	-	70												
			Масло	9	9												
			Томат паста	9,3	9,3												
			Мука	1,9	1,9												
			Лук	9,3	9,3												
			Чеснок	0,9	0,9												
			Сметана	5	5							0,15	0,0	1,0	0,0	15,0	10,5
			Морковь	9,3	7,5												
Вода	46	46															
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5 (вар) 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110						
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282						
	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	80						
	Всего					32,795	12,95	41,685	17,16	216,24	1041,5						

4 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы , г	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№144 №170	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/10	Картофель	83,25	62,5	6,2	0,0	5,6	0,0	22,3	167
			Горох	20,25	20						
			Лук	12	10						
			Морковь	12,5	10						
		10	Масло	5	5						
			Хлеб пшеничный	1,875	1,575	1,125	0,0	0,113	0,113	6,974	33,42
№43 ТТК вестник регион образов 2006г	Суфле «Рыбка»	100	Рыба (горбуша потраш с головой)	86	64	6,8	4,5	5,85	-	4,785	99
			Лук	12	10						
			Рис	11	20 (вар)						
			Молоко	10	10						
			Масло	10	10						
			Яйцо	2/16	10						
			Масло для запекания	4	4						
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста	7,5	7,5	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8
			Мука	2,5	2,5						
			Масло	2,5	2,5						
			Сахар	0,9	0,9						
			Вода	25	25						
№ 429	Пюре картофельное	150	Картофель	169,5	126	3,15	0,6	6,6	0,45	16,35	139
			Молоко	24	22,5						
			Масло	6,75	6,75						
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25	30,5	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
			Сахар	15	15						
			Вода	190	190						
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Всего					21,235	5,11	15,388	1,553	117,619	863,22

5 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы , г	Ккал блюда,г
						всего	В т.ч. жив	всего	В т.ч. раст		
№ 540	Ватрушка с повидлом	60	Мука Вода Сахар Соль Дрожжи Яйцо Повидло Масло растит Яйцо для смазки Мука на подпыл	29,8 12 1,6 0,5 0,9 1/26шт 30,3 0,2 1/30шт 1,4	29,8/46,4 12 1,6 0,5 0,9 1,5 30 0,2 1,3 1,4	3,7	0,4	1,7	0,4	40,9	194
№ 152	Уха с крупой	250/25	Картофель Перловка Рыба (горбуша потраш с голов) Лук Масло Вода	77,5 7,5 38,5 23,75 2,5 213,75	50 7,5 31,25(вар) 20 2,5 213,75	6,5	4,5	2,475	0,3	14,375	105,75
№ 423	Капуста тушеная	150	Капуста Лук Морковь Масло Сахар Томат паста Мука	131,3 7,1 5 4,5 3 8 1,2	105 6 4 4,5 3 8 1,2	5,55	0,0	5,4	0,45	5,85	94,5
№395	Сосиска отварная	100	сосиска	100	100	10,4	10,4	20,9	0,0	0,0	230
№ 501	Кофе на молоке	200	Молоко Вода Сахар Кофейный напиток	100 120 10 5	100 120 10 5	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Всего					38,47	18,2	34,135	2,21	136,065	985,25

6 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т.ч. жив	всего	В т.ч. раст		
№ 564	Булочка «Венская» домашняя	60	Мука Вода Дрожжи Сахар Масло Мука на подпыл Сахар для отделки Яйцо для смазки Соль	39 17 1 7 9 2 2 1/36шт 0,4	39 17 1 7 9 2 2 1,2 0,4	4,5	0,2	1,8	0,5	36,2	233
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250/10	Картофель Капуста Лук Морковь Томат.паста Масло Сметана Вода	40,0 62,5 12 15,75 2,5 5 10 200	30 50 10 12,5 2,5 5 10 200	1,75	0,0	4,975	4,975	7,775	83
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло	75 11,25	75 11,25	9,425	0,0	1,125	1,125	48,4	241,5
№ 461 сборник рецептур блюд для оп при ош 2004г	Тефтели в соусе томатном	80/50	Мясо Хлеб Лук Масло Мука Томат паста Сахар Вода	90 8 24 3+3 4 7,5 0,9 25	76 8 20 3+3 4 7,5 0,9 25	1,3	0,0	2,4	0,0	4,2	44
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста Мука Масло Сахар Вода	2,5 7,5 2,5 0,9 25	2,5 7,5 2,5 0,9 25	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
№ 493	Чай с сахаром	200	Чай (заварка) Сахар Вода	50 15 150	50 15 150	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	60
	Всего					27,035	0,21	15,125	7,59	174,385	997,3

7 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст		
№ 20	Салат из свежих помидор и яблок	100	Помидоры Яблоки Масло растит	63 54 10	53 38 10	0,9	9,0	5,1	5,1	3,6	64
№ 134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	Картофель	100	75	2,05	0,0	5,25	5,25	16,25	121,25
			Перловка Лук Морковь Соленые огурцы Масло Сметана Вода	5 6 12,5 16,75 5 10 187,5	5 5 10 15 5 10 187,5	0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	
№ 237	Греча рассыпчатая	150	Греча Масло Вода	115 11,25 170	115 11,25 170	8,55	0,03	7,845	2,28	37,08	253,05
№ 437	Гуляш мясной	70/50	Мясо Лук Томат паста Мука Масло	151 17 11 3,7 6,5	111 14 11 3,7 6,5	20,6	19,6	22,0	0,1	4,2	297
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	25 15 190	30,5 15 190	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Всего					42,02	28,63	43,155	13,69	150,17	1148,3

8 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	Ккал блюда, г
						всего	В т.ч. жив	всего	В т.ч. раст		
№300	Яйцо вареное	40	яйцо	1	40	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	6,3
№144 №170	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	Картофель	83,25	62,5	6,2	0,0	5,6	0,0	22,3	167
			Горох	20,25	20						
			Лук	12	10						
			Морковь	12,5	10						
		10	Масло	5	5						
			Хлеб пшеничный	18,75	15,75	1,125	0,0	0,113	0,113	6,974	33,42
№313	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/15	Творог	141	139,5	24,0	22,5	25,2	0,2	23,9	425
			Манка	9,7	9,7						
			Молоко	36	36						
			Яйцо	1/10шт	4						
			Сахар	9,7	9,7						
			Сметана	6,2	6,2						
			Сухари	5,2	5,2						
			Молоко сгущенное	0,015	0,015	10,8	10,8	12,75	0,0	83,25	492
			Масло	5,2	5,2						
№493	Чай с сахаром	200	Чай (заварка)	50	50	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	60
			Сахар	15	15						
			Вода	150	150						
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282
	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	80
	Всего					40,045	27,6	30,873	1,273	122,414	1554,72

9 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углев оды	Ккал блюда, г						
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст								
№ 540	Ватрушка с повидлом	60	Мука	29,8	29,8/46,4	1,3	0,4	1,7	0,4	40,9	194						
			Вода	12	12												
			Сахар	1,6	1,6												
			Соль	0,5	0,5												
			Дрожжи	0,9	0,9												
			Яйцо	1/26шт	1,5												
			Повидло	30,3	30												
			Масло растит	0,2	0,2												
			Яйцо для смазки	1/30шт	1,3												
			Мука на подпыл	1,4	1,4												
№ 128	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	Картофель	26,75	20	1,825	0,0	5,0	5,0	10,65	95						
			Капуста	25	20												
			Свекла	50	40												
			Лук	12	10												
			Морковь	15,75	12,5												
			Масло	5	5												
			Сметана	10	10							0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	21,0
			Томат паста	7,5	7,5												
			Вода	200	200												
			Сахар	2,5	2,5												
№ 53 ТТК вестник регион образ 2006г	Котлета мясная «Здоровье»	80	Филе курин	90	76	17,51	0,0	5,37	0,0	5,0	138,0						
			Морковь	10	8												
			Масло	3	3												
			Сухари	3	3												
			Яйцо	1/5шт	8												
№ 414	Рис отварной	150	Рис	54	54	6,15	0,05	10,125	0,9	56,35	341						
			Масло	6,75	6,75												
№ 453	Соус томатный	50	Томат паста	7,5	7,5	0,54	0,01	1,865	0,03	3,47	32,8						
			Мука	2,5	2,5												
			Масло	2,5	2,5												
			Сахар	0,9	0,9												
			Вода	25	25												
№ 501	Кофе на молоке	200	Молоко	100	100	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79						
			Вода	120	120												
			Сахар	10	10												
			Кофейный напиток	5	5												
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282						
	Всего					39,945	3,36	29,72	7,39	194,31	1182,8						

10 день

№ карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Наименование продукта	Брутто ,г	Нетто,г	Белки ,г		Жиры ,г		Углеводы	Ккал блюда,г						
						всего	В т .ч. жив	всего	В т .ч. раст								
№ 19	Салат из св.помидор и огурцов	100	Помидоры	57	48	0,9	0,0	5,1	5,1	3,6	64						
			Огурцы	44	35												
			Лук	14	12												
			Зеленый лук	15	12												
			Масло растит	5	5												
№ 152	Уха с крупой	250/25	Картофель	77,5	50	6,5	4,5	2,475	0,3	14,375	105,75						
			Перловка	7,5	7,5												
			Рыба (горбуша потраш с голов)	38,5	31,25(вар)												
			Лук	23,75	20												
			Масло	2,5	2,5												
			Вода	213,75	213,75												
№ 405	Кура в соусе томатном	70/50	Кура	208	184/132	13,6	12,9	13,5	0,2	41	192						
			Вареная без кожи	-	70												
			Масло	9	9												
			Томат паста	9,3	9,3												
			Мука	1,9	1,9												
			Лук	9,3	9,3												
			Чеснок	0,9	0,9												
			Сметана	5	5							0,15	0,0	1,0	0,0	15,0	10,5
			Морковь	9,3	7,5												
			Вода	46	46												
№ 237	Греча рассыпчатая	150	Греча	115	115	8,55	0,03	7,845	2,28	37,08	253,05						
			Масло	11,25	11,25												
			Вода	170	170												
№ 508	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25	30,5	0,5	0,0	0,0	0,0	27,0	110						
			Сахар	15	15												
			Вода	190	190												
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	282						
	Всего					39,17	17,43	29,88	8,84	182,095	1017,30						