

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	<b>64</b>
№ 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	<b>83</b>
№ 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	<b>138,0</b>
№ 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	<b>32,8</b>
№ 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	<b>138</b>
№ 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	<b>110</b>
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					<b>33,77</b>	<b>0,81</b>	<b>26,87</b>	<b>11,515</b>	<b>122,535</b>	<b>868,80</b>

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	<b>120</b>
№ 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	<b>121,25</b>
						0,3	0,0	2,0	0,0	3,0	<b>21,0</b>
№ 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	<b>44</b>
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло	85 11,25	85 11,25	9,425	0,0	1,125	1,125	48,4	<b>241,5</b>
№ 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	<b>144</b>
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					26,895	2,9	25,035	17,735	162,09	<b>973,75</b>

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	<b>102</b>						
№ 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	<b>95</b>						
			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	<b>21,0</b>
			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	<b>341</b>						
№ 405	Кура в соусе томатном	70/50	Кура	208	184/132	13,6	12,9	13,5	0,2	41	<b>192</b>						
			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	<b>10,5</b>
			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	<b>110</b>						
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>						
	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	<b>80</b>						
	<b>Всего</b>					32,795	12,95	41,685	17,16	216,24	<b>1041,5</b>						

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	<b>167</b>
			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	<b>33,42</b>
№43 ТТК вестник регион образов 2006г	Суфле «Рыбка»	100	Рыба (горбуша потраш с головой)	86	64	6,8	4,5	5,85	-	4,785	<b>99</b>
			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	<b>32,8</b>
			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	<b>139</b>
			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	<b>110</b>
			Сахар	15	15						
			Вода	190	190						
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					21,235	5,11	15,388	1,553	117,619	<b>863,22</b>

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	<b>194</b>
№ 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	<b>105,75</b>
№ 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	<b>94,5</b>
№395	Сосиска отварная	100	сосиска	100	100	10,4	10,4	20,9	0,0	0,0	<b>230</b>
№ 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	<b>79</b>
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					<b>38,47</b>	<b>18,2</b>	<b>34,135</b>	<b>2,21</b>	<b>136,065</b>	<b>985,25</b>

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	<b>233</b>
№ 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	<b>83</b>
№ 291	Макароны отварные	150	Макароны Масло	75 11,25	75 11,25	9,425	0,0	1,125	1,125	48,4	<b>241,5</b>
№ 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	<b>44</b>
№ 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	<b>32,8</b>
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
№ 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	<b>60</b>
	Всего					27,035	0,21	15,125	7,59	174,385	<b>997,3</b>

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	<b>64</b>
№ 134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	Картофель	100	75	2,05	0,0	5,25	5,25	16,25	<b>121,25</b>
			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	<b>253,05</b>
№ 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	<b>297</b>
№ 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	<b>110</b>
№ 108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					42,02	28,63	43,155	13,69	150,17	<b>1148,3</b>



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	<b>6,3</b>
№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	<b>167</b>
			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	<b>33,42</b>
№313	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/15	Творог	141	139,5	24,0	22,5	25,2	0,2	23,9	<b>425</b>
			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	<b>492</b>
			Масло	5,2	5,2						
№493	Чай с сахаром	200	Чай (заварка)	50	50	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	<b>60</b>
			Сахар	15	15						
			Вода	150	150						
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	Яблоко	200	Яблоко	200	200	0,6	0,0	0,0	0,0	17,2	<b>80</b>
	<b>Всего</b>					40,045	27,6	30,873	1,273	122,414	<b>1554,72</b>

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	<b>194</b>						
			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	<b>95</b>						
			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	<b>21,0</b>
			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	<b>138,0</b>						
			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	<b>341</b>						
			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	<b>32,8</b>						
			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	<b>79</b>						
			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	<b>282</b>						
	<b>Всего</b>					<b>39,945</b>	<b>3,36</b>	<b>29,72</b>	<b>7,39</b>	<b>194,31</b>	<b>1182,8</b>						

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 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	<b>64</b>
№ 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	<b>105,75</b>
№ 405	Кура в соусе томатном	70/50	Кура Вареная без кожи Масло Томат паста Мука Лук Чеснок Сметана Морковь Вода	208 - 9 9,3 1,9 9,3 0,9 5 9,3 46	184/132 70 9 9,3 1,9 9,3 0,9 5 7,5 46	13,6	12,9	13,5	0,2	41	<b>192</b>
№ 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	<b>253,05</b>
№ 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	<b>110</b>
№108	Хлеб пшеничный	120	Хлеб	120	120	9,12	0,0	0,96	0,96	59,04	<b>282</b>
	<b>Всего</b>					39,17	17,43	29,88	8,84	182,095	<b>1017,30</b>