

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № _____

(Ф.И.О.)

МАОУ

(подпись/расшифровка)

№ 3 2023г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники

В.М.Тырыкина

30 августа 2023г.

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
		Обед					
		Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	100	1,83	8,80	7,70	119,00
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз		Ёжики мясные	100	8,7	13	11	185,3
291		Вермишель отварная	180	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		20,93	26,18	92,24	678,80

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		14,39	15,68	98,62	594,46
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
157		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Котлета Оранжевое небо	100	14,00	12,60	15,00	229,00
**		Каша гречневая вязкая	180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		Итого обед:		29,51	35,42	112,60	952,00

№ рецеп	3 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	310	7,54	8,18	42,85	275,69
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		14,31	16,01	98,60	596,41
		Обед					
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	97,00
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,20	8,81	88,80
раз		Колбасик Сочный	100	12,00	19,00	33,00	347,00
415		Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:		22,92	37,16	125,19	912,58

№ рецеп	4 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	7,74	9,16	38,85	269,26
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,39	11,63	81,51	474,98
		Обед					
раз		Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,85	5,40	13,29	109,80
раз		Котлета Буратино	100	14,00	14,00	16,00	257,00
429		Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:		23,70	36,40	100,72	786,70

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		15,63	23,37	108,74	708,20
		Обед					
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Акварелька		100	11,00	18,00	17,00	277,00
**	Каша гречневая вязкая		180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		24,15	38,94	90,97	848,72

№ рец	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	7,74	9,16	38,85	269,26
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,39	11,63	81,51	474,98
		Обед					
раз		Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00
246/2		Суп-пюре из бобовых	250	7,43	18,40	61,14	86,98
170		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Тефтели из свинины	100	13,30	12,20	8,90	204,40
291		Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,68	29,04	144,90
494		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		31,95	41,76	149,24	768,23

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:			15,63	23,37	108,74	708,20
	Обед						
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
157	Суп картофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь		100	11,4	13	11,7	207,1
**	Каша гречневая вязкая		180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Компот из изюма		200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			25,99	35,82	102,96	829,16

№ рец	8 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40	
93*	Каша Дружба с маслом сливочным	300	6,40	14,00	30,00	271,40	
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
		Итого на завтрак:	10,05	16,47	72,66	477,12	
		Обед:					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00	
154	Суп Крестьянский со сметаной	250	1,91	5,28	11,93	102,48	
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	
291	Вермишель отварная	180	5,66	0,68	29,04	144,90	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
		Итого на обед:	26,37	18,36	89,97	737,58	

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		300	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:			15,37	19,05	95,00	613,38
	Обед:						
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
раз	Суп овощной со сметаной		250	3,80	4,40	15,20	115,00
раз	Биточек куриный припущенный		100	18	0,89	0,00	85,50
429	Картофельное пюре		180	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			29,75	17,69	84,35	620,70

№ рец	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		310	11,50	10,90	52,90	353,70
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			15,90	16,40	100,04	609,82
	Обед:						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		100	1,70	5,30	10,50	97,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Котлета Рябушка		100	14,40	15,60	13,30	254,40
**	Каша гречневая вязкая		180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			27,48	35,79	87,92	822,32

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"