

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники
В.М.Тырыкина



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

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12
		Обед				
144		Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,20	15,10
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40
		Итого обед:		22,90	33,30	84,70
						729,10

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	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
39*	Суп картофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные		100	11,70	5,80	11,30	145,10
415	Рис припущенный		180	4,20	7,30	38,80	237,80
раз	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80
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		150	1,00	0,00	0,00	92,00
	Итого обед:			27,81	37,72	143,59	894,80

№ рец	3 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная 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						
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		250	1,80	1,30	2,20	95,00
раз	Колбасик Сочный		100	12,00	19,00	33,00	347,00
291	Ракушки отварные с горошком зелёным		180/20	6,70	0,80	34,20	173,90
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	25,10	96,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого обед:			24,20	21,70	111,50	793,90

№ рец	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 каркадэ	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
681/2	Каша гречневая		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					
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		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	180/15	6,70	0,80	34,20	173,90
раз		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:		26,79	37,68	151,10	712,73

№ 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
39*	Суп картофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь		100	11,4	13	11,7	207,1
415	Рис припущенный		180	4,20	7,30	38,80	237,80
раз	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		26,51	45,12	138,01	884,90

№ 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 картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		100	1,00	10,00	7,00	124,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		250	2,40	8,40	15,40	148,60
345	Котлета рыбная		100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	Вермишель отварная		180	6,70	0,80	34,20	173,90
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			27,90	21,60	98,60	794,70

№ 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	1,30	10,10	7,60	126,10
раз		Суп овощной со сметаной	250	1,90	5,80	12,60	125,10
раз		Биточек куриный	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:		27,65	23,69	80,95	667,90

№ 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	1,80	5,18	7,80	91,00
раз		Котлета Рябушка	100	14,40	15,60	13,30	254,40
**		Каша гречневая	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:		27,67	35,79	89,21	834,12

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"