

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

С.М. Ушакова

(Ф.И.О.)

Ушакова С.М.

(подпись/расшифровка)

09.12

2024г.

№ 3

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат
общественного питания"

Ушакова А.В.

декабрь 2024г.



| № рец | 1 день | Понедельник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---|------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1046 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,4 |
| 850 | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 300 | 7,9 | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 919 | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 13,92 | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
| | | Обед | | | | | |
| 144 | | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,3 | 4,2 | 15,1 | 108 |
| 632/1 | | Гуляш | 50/50 | 11 | 28 | 3 | 304 |
| 291 | | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 180/30 | 6,7 | 0,8 | 34,2 | 173,9 |
| 493 | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого обед: | | 22,9 | 33,3 | 84,7 | 729,1 |

| № рец | 2 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| 99* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300 | 9,29 | 9,18 | 44,08 | 296,64 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 14,39 | 15,68 | 98,62 | 594,46 |
| | | Обед | | | | | |
| 1050 | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151 |
| 1308 | | Ромштекс из свинины | 100 | 14,7 | 19 | 0,16 | 164,6 |
| 415 | | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,2 | 7,3 | 38,8 | 237,8 |
| раз | | Чай каркаде | 200 | 2,8 | 0 | 15,4 | 75,2 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | 150 | 1 | 0 | 0 | 92 |
| | | Итого обед: | | 29,31 | 35,92 | 90,58 | 827,2 |

| № рец | 3 день | Среда | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1140 | | Баранка | 40 | 2,9 | 4 | 29,2 | 162,8 |
| 883 | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310 | 7,54 | 8,18 | 42,85 | 275,69 |
| 919 | | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 190 |
| | | Итого завтрак: | | 14,24 | 16,18 | 92,13 | 628,49 |
| | | Обед | | | | | |
| 1021 | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 3,03 | 6 | 13,8 | 118 |
| раз | | Котлета Сочная из курицы | 100 | 12 | 19 | 33 | 347 |
| 516 | | Ракушки отварные с горошком зелёным | 180/30 | 6,7 | 0,8 | 34,2 | 173,9 |
| 390 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 99,1 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого обед: | | 26,03 | 28 | 122,5 | 844,6 |

| № рец | 4 день | Четверг | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1046 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,4 |
| 895 | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 7,74 | 9,16 | 38,85 | 269,26 |
| 854 | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,1 |
| | | Итого завтрак: | | 11,29 | 12,03 | 81,27 | 473,76 |
| | | Обед | | | | | |
| 820 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 |
| 124 | | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,85 | 5,4 | 13,29 | 109,8 |
| 1308 | | Шницель из индейки | 100 | 16,4 | 21 | 0,18 | 182,9 |
| 995 | | Картофельное пюре | 180 | 3,3 | 6 | 22,1 | 155 |
| | | Напиток из шиповника | 200 | 0,5 | 0 | 29,08 | 75,9 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого обед: | | 27,35 | 39,9 | 91,45 | 719,2 |

| № рец | 5 день | Пятница | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|--|------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1687 | | Блинчик с конфитюром | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| 1111 | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 1188 | | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,9 | 63,8 |
| | | Итого завтрак: | | 11,86 | 19,44 | 98,69 | 618,08 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 |
| 142 | | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,88 | 5,73 | 7,96 | 91 |
| раз | | Биточек из цыплёнка | 100 | 11 | 18 | 17 | 277 |
| 681/2 | | Каша гречневая | 180 | 6,9 | 9,4 | 24,9 | 213,9 |
| раз | | Напиток лимонный | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 94,62 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого обед: | | 25,15 | 40,64 | 91,97 | 872,12 |

| № рец | 6 день | Понедельник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---|------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1046 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,4 |
| 895 | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 3,2 | 5 | 25,8 | 277,8 |
| 854 | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,1 |
| | | Итого завтрак: | | 6,75 | 7,87 | 68,22 | 482,3 |
| | | Обед | | | | | |
| 1049 | | Суп-шоре из бобовых | 250 | 7,43 | 18,4 | 61,14 | 86,98 |
| 943 | | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,69 | 0,17 | 10,45 | 50,13 |
| 205,1 | | Мясо тушёное в соусе | 50/50 | 8,1 | 18 | 12,6 | 243,9 |
| 516 | | Макаронные изделия отварные с огурцом консервирован | 180/15 | 6,7 | 0,8 | 34,2 | 173,9 |
| 483 | | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,62 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого обед: | | 27,79 | 39,38 | 152,1 | 736,13 |

| № рец | 7 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|--|------------------|-------|-------|--------|--------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,7 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 919 | | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 190 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,66 | 23,44 | 102,87 | 744,28 |
| | | Обед | | | | | |
| | | Икра свёкольная | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 |
| 1050 | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151 |
| 1027 | | Котлета Пожарская (свинина, курица) | 100 | 10,8 | 9 | 8,8 | 145,7 |
| 415 | | Рис припущенный | 180 | 4,2 | 7,3 | 38,8 | 237,8 |
| 929/1 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого на обед: | | 23,61 | 31,62 | 115,32 | 826,1 |

| № рец | 8 день | Среда | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---------------------------------|------------------|-------|-------|--------|-------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1046 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,4 |
| 848 | | Каша Дружба с маслом сливочным | 300 | 8,9 | 10 | 536 | 338 |
| 854 | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,1 |
| | | Итого на завтрак: | | 12,45 | 12,87 | 578,42 | 542,5 |
| | | Обед: | | | | | |
| | | Рассольник домашний со сметаной | 250 | 2,4 | 8,4 | 15,4 | 148,6 |
| 1027 | | Котлета рыбная | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 |
| 995 | | Картофельное пюре | 180 | 3,3 | 6 | 22,1 | 155 |
| 1188 | | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,9 | 63,8 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | 150 | 1 | 0 | 0 | 92 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого на обед: | | 24,4 | 18,5 | 81,4 | 679 |

| № рец | 9 день | Четверг | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---|------------------|------|-------|-------|--------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 1140 | | Баранка | 40 | 2,9 | 4 | 29,2 | 162,8 |
| 850 | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 310 | 7,9 | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 919 | | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 190 |
| | | Итого на завтрак: | | 14,6 | 18,22 | 81,13 | 603,76 |
| | | Обед: | | | | | |
| 1181 | | Суп овощной со сметаной | 250 | 1,5 | 5 | 8,5 | 94,5 |
| | | Филе куриное в соусе с огурцом консервированным | 100 | 13,3 | 13 | 7 | 192 |
| 516 | | Вермишель отварная | 180/30 | 6,4 | 3 | 38,7 | 212,7 |
| 928 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 115,7 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого на обед: | | 25,4 | 23 | 99,6 | 721,5 |

| № рец | 10 день | Пятница | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|---------|---|------------------|-------|------|-------|-------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| | | Блинчик с конфитюром | 50/10 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| 99* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300 | 11,5 | 10,9 | 52,9 | 353,7 |
| 854 | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,1 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,8 | 16,8 | 99,8 | 608,6 |
| | | Обед: | | | | | |
| 834 | | Салат из квашеной капусты с картофелем/Овощи свежие | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 97 |
| 1033 | | Свёкольник со сметаной | 250 | 2,3 | 2,6 | 18,9 | 109,3 |
| | | Котлета Деревенская | 100 | 14,4 | 15,6 | 13,3 | 254,4 |
| 998 | | Каша гречневая вязкая | 180 | 7,5 | 7 | 43,8 | 240,8 |
| 390 | | Компот из апельсинов | 200 | 0,16 | 0 | 23,8 | 99,1 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,8 | 2 | 18,4 | 106,6 |
| | | Итого на обед: | | 29,86 | 32,5 | 128,7 | 907,2 |

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