

СОБЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 7

(подпись) (Ф.И.О.)

"23" августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г. Березники

(подпись) С.А. Якушина

"23" августа 2022г.

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше

№ рещ	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		14,52	15,60	83,23	529,64
	Обед					
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,67	20,30	117,06	754,12

№ рещ	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рещ	3 день		Выход	Пищевые вещества			
	Среда			Б	Ж	У	К/ккал
Завтрак							
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,60	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				19,54	24,38	86,96	645,18
Обед							
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		255	2,45	7,50	13,14	130,00
669/1	Шницель куриный особый		90	14,85	10,02	11,25	249,42
263**	Каша гречневая вязкая		180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот "Витаминка"		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:				32,80	30,56	125,83	924,58

№ рещ	4 день		Выход	Пищевые вещества			
	Четверг			Б	Ж	У	К/ккал
Завтрак							
95	Бутерброд с повидлом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:				13,22	19,59	86,72	575,16
Обед							
75	Салат картофельный с зелёным горошком		30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей		255	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого обед:				27,21	19,27	92,32	749,21

№ рещ	5 день		Выход	Пищевые вещества			
	Пятница			Б	Ж	У	К/ккал
Завтрак							
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				14,28	17,56	71,34	500,83
Обед							
50	Салат из свеклы		30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		250	13,50	9,64	8,36	418,00
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого обед:				20,26	17,79	69,79	761,91

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:				20,10	21,50	87,13	623,17
Обед							
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых		250	9,29	23,01	76,43	108,73
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые		90	12,80	11,00	6,80	179,90
291	Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:				37,18	35,78	191,30	799,27

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				13,89	26,60	90,16	655,45
Обед							
75	Салат картофельный с зеленым горошком		35	0,63	2,20	3,20	34,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		255	2,45	7,50	13,14	130,90
189*	Котлета припущенная из цыпленка		90	12,40	14,00	5,60	139,60
раз	Рис припущенный с овощами		180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				22,09	38,16	106,24	860,83

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				19,10	17,96	90,25	598,07
Обед:							
119	Икра свекольная		30	0,48	3,00	0,90	32,70
154	Суп Крестьянский со сметаной		255	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ёжики куриные		90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				20,40	33,15	90,31	778,72

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		13,15	18,97	86,87	571,34
		Обед:					
4		Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
159		Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,00
170		Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз		Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
291		Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		37,68	22,45	142,59	885,04

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
258*		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
		Итого на завтрак:		16,18	14,35	97,92	584,45
		Обед:					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз		Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
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
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		22,75	26,21	96,64	713,98

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"