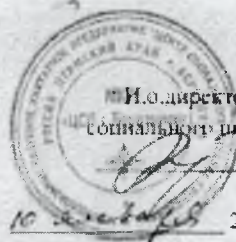


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа №7
для обучающихся с ОВЗ"

(подпись/расшифровка)

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники
В.М.Тыркина

10.09.2023г.

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

№ рецепта	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,23	0,87	25,32	116,40
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		15,50	16,34	89,47	564,87
		Обед					
113		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		Тфтели	90	12,8	10,8	8,6	165,8
291		Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
518		Сок фруктовый	200	0,5	0	29,08	75,9
10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого обед:		26,91	17,44	113,62	662,18

№ рецепта	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				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:		13,15	18,97	86,87	571,34
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз		Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**		Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
		Итого обед:		32,56	27,56	121,36	921,78

№ рецепта	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		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	54,69	408,33
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
		Обед					
53		Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,4	3,12	2	37,2
147		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151
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		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
		Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рецепта	4 день	Четверг	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
105*		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
267*		Чай с молоком	200	3,4	1,6	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
		Обед					
**		Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
161		Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
170		Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз		Колбаски куриные "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291		Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
507		Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
		Итого обед:		31,73	16,49	123,79	836,95

№ рецепта	5 день	Пятница	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
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		15,76	22,47	90,68	628,23
		Обед					
119		Икра морковная	30	0,42	2,3	1,8	35,6
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз		Биточек Белорусский	90	12,8	10,9	8,6	165,8
429		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
		Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67

№ рецепта	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		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	54,69	408,33
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого завтрак:		18,79	24,23	87,45	643,13
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,15	0,02	0,34	2,6
246/2		Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170		Гренки из пшеничного хлеба	30	3,34	0,34	20,92	100,26
раз		Фрикадельки мясные паровые	90	12,3	11	6,8	179
291		Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз		Компот "Витаминка"	200	0,5	0	29,08	75,9
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,6	24,96	124,8
		Итого обед:		37,18	35,78	193,38	765,17

№ рецепта	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
93*		Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72
		Обед					
**		Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз		Котлета припущенная из цыпленка	90	12,9	13,3	7,3	114
416		Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		25,61	28,60	114,40	735,20

№ рецепта	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом 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
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
		Обед:					
119		Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	255	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1		Гуляш из свинины	100	14,6	16,1	3,5	218,7
429		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз		Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		26,32	34,45	84,33	789,72

№ рецепта	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным из батона	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
242*		Квасло с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого на завтрак:		15,52	21,30	95,48	635,94
		Обед:					
114		Икра кабачковая	30	0,53	1,96	2	27,6
159		Суп-пюре картофельный	220	3,83	5,16	19,80	141,00
170		Тренки из пшеничного хлеба	30	3,33	0,34	20,92	100,26
раз		Биточек "Уральский"	90	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	20,08	75,90
10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рецепта	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		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
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		14,79	12,76	95,55	555,08
		Обед:					
50		Салат из свеклы отварной	20	0,3	1,1	1,7	17,8
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
507		Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
		Итого на обед:		23,29	27,49	106,10	765,18

Обоснования 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"