



Инициалы (Ф.И.О.)  
*Инициалы*  
 (Проверка)

22 января 2024г.

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

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся  
 Школа №4 для обучающихся с ОВЗ" и MAOU "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ"  
 в возрасте с 7 до 11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	№ рецепта	Имя блюда	Пищевые вещества					К/кал
			Выход	Б	Ж	У		
		Понедельник						
		Завтрак						
91		Бутерброд с сыром на батоне	50	7	5,9	10,4	122,3	
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	9,20	13,00	37,30	303,48	
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Итого завтрак:		19,97	22,83	73,65	579,7	
		Обед						
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
раз		Гуляш из свинины	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90	
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90	
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	
		Фрукт или сок 0,2	140	1,00	0,00	0,00	110,00	
		Итого обед:		20,54	22,50	91,30	757,40	
		Всего		40,51	45,33	164,95	1337,10	

№ п/п	2 день	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
			Пудинг творожный с яблоками и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90
раз			Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
267*			Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,00</b>	<b>10,20</b>	<b>73,04</b>	<b>551,22</b>
			Обед					
50			Салат из свежы 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			Тефтели рыбные	100	8,80	2,10	9,20	153,30
68/1/2			Каша гречневая вязкая	180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз			Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого обед:</b>		<b>23,31</b>	<b>24,92</b>	<b>106,80</b>	<b>766,30</b>
			<b>Всего</b>		<b>34,31</b>	<b>35,12</b>	<b>179,84</b>	<b>1317,52</b>

№ п/п	3 день	Среда	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
			Баранка	40	3,90	1,00	30,40	148,00
103*			Каша пшениная молочная с маслом сливочным	310	9,10	10,90	51,80	343,50
242*			Какао с молоком	200	3,40	2,60	18,80	110,70
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,40</b>	<b>14,50</b>	<b>101,00</b>	<b>602,20</b>
			Обед					
66			Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	96,00
128			Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,20	8,81	88,80
642/1			Плов из свинины	220	14,50	29,60	47,90	488,20
508			Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,80	89,00
108			Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого обед:</b>		<b>21,17</b>	<b>40,40</b>	<b>106,41</b>	<b>845,20</b>
			<b>Всего</b>		<b>37,57</b>	<b>54,90</b>	<b>207,41</b>	<b>1447,40</b>

№ респ	4 день	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне			50	1,40	3,50	27,10	146,60	
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			300	9,29	9,18	44,08	296,64	
515	Молоко кипяченое			200	5,80	5,00	9,60	106,00	
		Итого завтрак:			16,49	17,68	80,78	549,24	
		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	2,10	5,30	16,20	121,30	
раз	Котлета Бурятино			100	14,00	14,00	16,00	257,00	
429	Картофельное пюре			180	3,80	7,90	19,60	165,60	
929/1	Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,00	15,00	96,00	
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный			25	3,20	0,40	19,00	82,00	
		Итого обед:			24,26	37,60	92,80	845,90	
		Всего			40,75	55,28	173,58	1395,14	

№ респ	5 день	Пятница	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
590	Печенье			50	3,70	4,90	37,20	208,50	
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным			300	9,00	6,40	34,30	297,20	
516	Кисло-молочный напиток			200	5,20	4,50	7,20	90,00	
		Итого завтрак:			17,90	15,80	78,70	595,70	
		Обед							
50	Салат из свежй отварной			100	1,50	5,50	8,40	89,00	
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной			250	1,80	5,18	7,80	91,00	
раз	Виточек Акварелька			100	11,00	18,00	17,00	277,00	
173	Картофель отварной			180	3,40	7,30	22,80	171,00	
раз	Соус томатный с овощами			30	3,30	11,20	20,79	20,80	
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:			23,87	47,49	109,50	826,62	
		Всего			41,77	63,29	188,20	1422,32	

№ рецеп	6 день	Понедельник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне			50	1,40	3,50	27,20	146,60
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным			300	9,10	11,80	45,50	324,90
267*	Чай с молоком			200	1,40	1,60	17,34	89,32
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,90</b>	<b>16,90</b>	<b>90,04</b>	<b>560,82</b>
			Обед					
246/2	Суп-пюре из бобовых			250	7,80	3,10	17,10	149,70
170	Гренки из пшеничного хлеба			15	2,20	0,20	13,90	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе			50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным			180/20	6,70	0,80	5,40	173,88
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
	Фрукт или сок 0,2			150	1,00	0,20	0,20	92,00
			<b>Итого обед:</b>		<b>28,67</b>	<b>22,61</b>	<b>81,91</b>	<b>867,43</b>
			<b>Всего</b>		<b>40,57</b>	<b>39,51</b>	<b>171,95</b>	<b>1428,25</b>

№ рецеп	7 день	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне			50	5,00	8,10	7,40	123,00
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным			300	8,16	14,54	45,59	345,78
515	Молоко кипяченое			200	5,80	5,00	9,60	106,00
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>18,96</b>	<b>27,64</b>	<b>62,59</b>	<b>574,78</b>
			Обед					
50	Салат из свёклы отварной			100	1,50	5,50	8,40	89,00
153/64*	Суп картофельный с рыбной консервой			250	6,60	8,30	21,20	184,40
раз	Выпечка Богатырь			100	11,4	13	11,7	198,1
681/2	Каша гречневая вязкая			180	6,90	9,40	24,90	213,90
929/1	Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,00	15,00	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный			40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого на обед:</b>		<b>29,36</b>	<b>36,50</b>	<b>98,60</b>	<b>864,60</b>
			<b>Всего</b>		<b>48,32</b>	<b>64,14</b>	<b>161,19</b>	<b>1439,38</b>

№ рец	8 день	Среда	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
раз			Пудинг творожный с яблоками и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90
267*			Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
			Сок 0,2	1 шт	1,00	0,20	0,20	92,00
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>11,00</b>	<b>10,20</b>	<b>73,04</b>	<b>551,22</b>
			Обед:					
раз			Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	154,20
раз			Суп Крестьянский со сметаной	250	2,40	8,40	15,40	186,60
345			Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291			Вермишель отварная	180	6,70	0,80	34,20	173,90
раз			Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого на обед:</b>		<b>27,30</b>	<b>21,60</b>	<b>112,68</b>	<b>786,80</b>
			<b>Всего</b>		<b>38,30</b>	<b>31,80</b>	<b>185,72</b>	<b>1338,02</b>

№ рец	9 день	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
590			Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*			Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	6,30	14,10	30,20	261,50
242*			Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>13,77</b>	<b>22,93</b>	<b>93,35</b>	<b>623,92</b>
			Обед:					
50			Салат из свежлы отварной	100	1,30	10,10	7,60	126,10
раз			Суп овощной со сметаной	250	2,40	7,30	15,70	143,80
раз			Пышенок/филе в соусе с томатом	50/50	22	6,7	4,70	198,00
429			Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
508			Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,80	113,80
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого на обед:</b>		<b>32,15</b>	<b>31,00</b>	<b>89,55</b>	<b>802,90</b>
			<b>Всего</b>		<b>45,92</b>	<b>53,93</b>	<b>182,90</b>	<b>1426,82</b>

№ п/п	10 день	Питание	Выход	Пищевые вещества				
				Б	Ж	У	К/кал	
		Завтрак						
316		Запеканка рисовая с творогом и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90	
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00	
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>11,00</b>	<b>10,20</b>	<b>73,04</b>	<b>551,22</b>	
		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	
681/2		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	
		<b>Итого на обед:</b>		<b>27,67</b>	<b>35,79</b>	<b>89,21</b>	<b>834,12</b>	
		<b>Всего</b>		<b>38,67</b>	<b>45,99</b>	<b>162,25</b>	<b>1385,34</b>	

Обозначения/Литература

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