

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Школа №7  
для обучающихся с ОВЗ"

(подпись, расшифровка)  
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

10.09.2023г.

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рецепта	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
95	Завтрак						
	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250/5	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			13,92	15,02	83,12	521,28
	Обед						
114	Икра кабачковая		30	0,52	17,44	2,00	27,60
144	Суп картофельный с бобовыми		200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Тефтели		90	12,80	10,80	8,60	165,80
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:			25,58	32,92	105,78	625,40

№ рецепта	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
94	Завтрак						
	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
102*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			11,65	18,06	78,32	522,81
	Обед						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		30	0,24	0,03	0,51	3,90
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Шницель куриный особый		90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая		130	6,00	8,20	21,40	185,45
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:			27,52	24,05	93,93	762,37

№ рецепта	3 день. Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутиерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:			19,54	24,38	86,96	645,18
Обед						
53	Салат из свеклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
147	Суп картофельный с вермишелью	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			22,30	17,50	79,19	648,10

№ рецепта	4 день. Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутиерброд с пивидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:			11,19	10,65	85,51	481,41
Обед						
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,40	4,90	9,60	91,20
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Колбаски куриные "Здоровые"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			30,60	16,36	117,98	785,77

№ рецепта	5 день. Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутиерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,74	9,16	38,85	269,26
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:			14,22	21,37	82,93	580,98
Обед						
119	Икра морковная	30	0,42	2,30	1,80	35,60
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			22,55	25,81	80,31	648,62

№ рецепта	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,17</b>	<b>22,05</b>	<b>78,35</b>	<b>580,58</b>
Обед						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
246*	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
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	179,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
<b>Итого обед:</b>			<b>34,19</b>	<b>31,04</b>	<b>170,20</b>	<b>748,54</b>

№ рецепта	7 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250/5	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>14,58</b>	<b>22,61</b>	<b>87,68</b>	<b>611,72</b>
Обед						
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета припущенная из пышленка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
308	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
<b>Итого на обед:</b>			<b>23,42</b>	<b>25,10</b>	<b>99,71</b>	<b>631,50</b>

№ рецепта	8 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>10,04</b>	<b>9,84</b>	<b>83,41</b>	<b>460,12</b>
Обед						
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
632/1	Гуляш из свинины	100	14,60	16,10	3,50	218,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
<b>Итого на обед:</b>			<b>24,08</b>	<b>30,69</b>	<b>71,21</b>	<b>691,80</b>

№ рецеп	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		45	2,71	8,28	18,13	157,80
161*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,93	153,92
Итого на завтрак:				<b>14,02</b>	<b>20,39</b>	<b>86,93</b>	<b>587,41</b>
Обед:							
114	Икра кабачковая		30	0,52	1,96	2,00	27,60
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Треники из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Варшавель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого на обед:				<b>34,04</b>	<b>19,90</b>	<b>130,91</b>	<b>798,22</b>

№ рецеп	10 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				<b>12,94</b>	<b>11,65</b>	<b>86,74</b>	<b>502,36</b>
Обед:							
50	Салат из свеклы отварной		20	0,30	1,10	1,70	17,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		205	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
507	Компот из яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				<b>22,31</b>	<b>25,73</b>	<b>98,17</b>	<b>713,60</b>

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"