

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № _____

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

2023г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рецепта	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
91		Бутерброд с сыром на батоне	25	2,25	0,87	25,32	116,40
632/1		Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,50
291		Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		Итого завтрак:		28,41	20,25	92,06	650,80

		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1	Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,50
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
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
	Итого обед:		24,80	21,08	70,94	679,50

№ рецепта	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
**		Булочка	60	3,70	4,30	28,90	175,90
раз		Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир	210	11,30	7,30	12,50	182,60
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
		Итого завтрак:		35,91	45,88	61,23	837,30

		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	14,00	12,60	15,00	229,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
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
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		23,47	22,22	82,91	681,42

№ рещ	3 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		25	7,61	5,91	15,42	145,48
642/1	Плов из свинины		250	18,90	18,60	49,20	440,00
507	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:			30,21	24,91	112,70	743,38

№ рещ		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
17	Салат из свежих овощей/ Овощи свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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
	Итого обед:		27,41	31,28	116,31	824,88

№ рещ	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
301	Омлет натуральный		150	13,00	20,00	3,50	370,00
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	217,21
раз	Компот из шиповника		200	0,10	0,00	24,00	110,00
108	Хлеб пшеничный		30	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:			18,30	12,00	75,40	500,50

№ рещ		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Компот из шиповника	200	0,10	0,00	24,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	693,71

№ рецепта	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак					
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого завтрак:		25,63	30,11	88,03	697,52

№ рецепта		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед					
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,70	7,30	4,30	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
**	Каша гречневая вязкая	150	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
	Итого обед:		21,57	29,21	72,75	636,82

№ рецепта	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	7,61	5,91	15,42	145,48
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		28,30	18,29	95,94	608,28

№ рецепта		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат из огурцов консервированных/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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
	Итого завтрак:		30,98	31,05	157,01	636,71

№ рецеп	7 день	Вторник	Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У К/кал
**	Булочка		50	3,70	4,30	28,90 175,90
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир		210	11,30	7,30	12,50 182,60
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00 60,00
108	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,40	19,00 82,00
Итого на завтрак:				26,48	32,01	103,98 712,02

№ рецеп			Пищевые вещества			
	Обед		Выход	Б	Ж	У К/кал
58	Салат из свёклы с зелёным горошком		60	1,00	3,80	4,40 56,00
раз	Суп овощной со сметаной		200	3,00	3,50	12,20 92,00
389	Тефтели из свинины		90	12,00	11,00	8,00 184,00
415	Рис припущенный		150	4,25	7,26	38,88 237,78
раз	Компот из изюма		200	0,58	0,00	22,74 84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40 83,20
Итого на обед:				25,47	33,50	78,01 631,30

№ рецеп	8 день	Среда	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У К/кал
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07 205,56
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35 138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00 110,00
	Фрукт или сок 0,2			1,00	0,00	0,00 110,00
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00 82,00
Итого на завтрак:				26,12	25,91	89,46 720,32

№ рецеп			Пищевые вещества			
	Обед:		Выход	Б	Ж	У К/кал
48	Салат из квашеной капусты		60	0,90	6,00	1,80 65,40
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80 141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45 50,13
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07 205,56
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35 138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00 110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40 83,20
Итого на обед:				24,13	32,69	70,69 707,00

№ рещ	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
раз	Рис припущенный с овощами	150	5,66	0,68	29,04	144,90
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:			26,91	12,34	86,19	618,36

№ рещ	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			31,48	23,67	113,96	795,99

№ рещ	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	7,61	5,91	15,42	145,48
369	Жаркое из свинины	210	11,30	7,30	12,50	182,60
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на завтрак:			19,30	10,40	80,20	512,80

№ рещ	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
17	Салат из свежих овощей/Овощи свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Ромштекс куриный	90	12,10	12,60	9,50	197,80
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			2,80	0,30	17,40	83,20

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"