

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "СОШ № 29" _____

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

20 ____ г.

ТВЕРЖДАЮ
Директор МУКУП "Центр
социального питания г.Березники
С.А. Якушева
"17" _____ 2021 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся в возрасте с 11 и старше
период: с сентября по май

№ п/п	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:	550	11,37	10,59	91,54	504,39
	Обед					
114	Икра кабачковая/помидор свежий	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Хлебцы из печени	100/5	20,81	14,78	7,54	248,92
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	895	35,76	25,34	107,58	805,60
	Всего		47,13	35,93	199,12	1309,99

№ п/п	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:	550	14,54	20,56	89,24	600,71
	Обед					
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/10	2,70	5,52	14,91	120,28
раз	Биточек Белорусский	100	14,27	12,07	9,60	184,17
раз	Рис припущенный с овощами	200	4,76	8,03	45,27	246,24
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого обед:	940	28,31	26,52	119,76	790,09
	Всего		42,85	47,08	209,00	1390,80

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:	555	22,52	20,13	94,26	648,76
	Обед					
119	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	300/10	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,58
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	16,64	83,20
	Итого обед:	960	30,71	36,85	92,09	825,78
	Всего		53,23	56,98	186,35	1474,54

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом 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
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:	550	13,13	14,01	80,86	500,27
	Обед					
206*	Горошек консервированный/огурец свежий	100	3,13	3,29	6,99	77,88
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)	100	16,50	11,13	12,50	277,13
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	20	1,42	0,20	8,32	41,60
	Итого обед:	885	33,93	30,86	104,58	893,08
	Всего		47,06	44,87	185,44	1393,35

№ рец	5 день	Пятница	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
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		550	14,78	21,73	84,44	593,00
	Обед						
119	Икра свекольная		100	2,40	7,10	10,40	115,00
132	Рассольник домашний со сметаной		200/8	1,87	5,36	10,53	97,80
395	Колбаса отварная с маслом сливочным		100/5	10,44	24,53	0,07	263,05
173	Картофель отварной		180	3,42	7,38	22,86	171,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,84	0,40	16,64	83,20
	Итого обед:		833	21,47	44,77	87,50	840,05
	Всего			36,25	66,50	171,94	1433,05

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
		Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
103*	Каша пшенная 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:	550	12,69	11,56	94,06	529,94
		Обед					
114	Икра кабачковая/помидор свежий		100	2,40	7,10	10,40	115,00
204/2	Суп картофельный с крупой		250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Тефтели мясные		100	14,27	10,07	9,60	184,17
291	Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,82	34,85	173,88
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:	890	37,51	41,60	185,32	782,48
		Всего		50,20	53,16	279,38	1312,42

№ 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
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		550	15,28	28,19	92,53	684,82
	Обед						
107	Огурец консервированный		100	0,80	0,10	1,70	13,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		300/10	2,45	7,50	13,14	130,00
412	Котлета куриная		100	15,00	10,71	9,29	188,57
320/2	Картофель и овощи тушеные		180	3,77	8,45	32,64	230,95
512	Компот из кураги		200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:		970	28,00	27,56	110,15	809,92
	Всего			43,28	55,75	202,68	1494,74

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	Б	Ж		У
90	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		555	22,52	20,13	94,26	648,76
	Обед:						
206*	Горошек зеленый консервированный		100	3,13	3,29	6,99	77,88
159	Суп-пюре картофельный		250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная		100	13,90	2,10	9,60	113,00
раз	Соус овощной		30	0,39	1,30	2,33	22,58
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,82	34,85	173,88
494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		950	36,80	14,90	139,60	848,65
	Всего			59,32	35,03	233,86	1497,41

№ рец	9 день	Четверг	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
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 на завтрак:		550	13,39	20,14	82,07	563,63
	Обед:						
50	Салат из свеклы		100	1,50	5,50	8,40	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Котлета "Студенческая"		100	15,27	16,08	16,08	224,74
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,60
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 на обед:		895	27,49	36,10	112,49	843,39
	Всего			40,88	56,24	194,56	1407,02

№ рец	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
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 на завтрак:		550	14,52	15,60	83,23	529,64
	Обед:						
107	Огурец консервированный		100	0,80	0,10	1,70	13,00
36*	Суп из овощей со сметаной		250/10	2,01	6,09	13,09	119,85
412	Шницель из цыпленка		100	15,00	10,71	9,29	188,57
238*	Соус томатный		30	0,16	1,10	1,57	16,85
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		80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:		950	28,00	26,06	112,81	802,45
	Всего			42,52	41,66	196,04	1332,09

Полный перечень блюд и калорийность при 100% финансовом обеспечении

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"