

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 29"

(Ф.И.О.)

Е.С. ЗВЕРЕВА

(подпись, расшифровка)

20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г.Березники
С.А.Якушева

2021 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 14 лет
период: с сентября по май

№ рещ	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		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	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:	500	10,04	9,84	83,41	460,12
	Обед					
114	Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Хлебцы из печени	90/5	18,73	13,67	6,79	227,33
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:	765	31,57	21,29	95,99	705,83
	Всего		41,61	31,13	179,40	1165,95

№ рещ	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:	500	13,04	19,65	80,69	552,18
	Обед					
107	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,80
131	Свекольник со сметаной	200/7	1,80	3,68	9,96	80,32
раз	Биточек Белорусский	90	12,84	10,86	8,64	165,75
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,02	33,95	184,68
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	767	23,05	21,22	93,53	623,35
	Всего		36,09	40,87	174,22	1175,53

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		505	20,67	19,02	85,45	596,04
	Обед						
119	Икра морковная		60	1,44	4,26	6,24	69,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		200/8	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07	205,56
раз	Соус овощной		30	0,39	1,30	2,33	22,58
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
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 обед:		798	27,80	29,30	86,08	722,42
	Всего			48,47	48,32	171,53	1318,46

№ рец	4 день	Четверг	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
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250/5	7,90	10,22	31,85	250,96
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		500	11,55	12,69	74,51	456,68
	Обед						
206*	Горошек консервированный/огурец свежий		60	1,88	1,97	4,19	46,73
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/8	1,61	5,18	6,51	79,20
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)		90	14,85	10,02	11,25	249,42
238*	Соус томатный		30	0,16	1,10	1,57	16,85
237	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,55	7,85	37,08	253,05
раз	Компот из изюма		200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		798	31,89	26,72	108,30	855,01
	Всего			43,44	39,41	182,81	1311,69

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		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	250/5	7,74	9,16	38,85	269,26
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:	500	13,24	20,63	76,69	545,75
	Обед					
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
132	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,87	5,36	10,53	97,80
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	90/5	9,40	22,44	0,07	240,05
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50
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 обед:	773	20,32	38,81	87,85	784,15
	Всего		33,56	59,44	164,54	1329,90

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:	500	11,19	10,65	85,51	481,41
	Обед					
114	Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40
204/2	Суп картофельный с крупой	200	7,43	18,41	61,14	86,98
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
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:	790	32,60	33,63	161,67	668,71
	Всего		43,79	44,28	247,18	1150,12

№ 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		250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		500	13,66	26,01	83,43	622,27
	Обед						
107	Огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,02	7,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200/8	1,67	5,20	8,81	88,80
412	Котлета куриная		90	13,50	9,64	8,36	169,71
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		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		798	23,98	23,95	95,89	703,06
	Всего			37,64	49,96	179,32	1325,33

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
90	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	7,61	5,91	15,42	145,48
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		505	20,67	19,02	85,45	596,04
	Обед:						
206*	Горошек зеленый консервированный		60	1,88	1,97	4,19	46,73
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
раз	Соус овощной		30	0,39	1,30	2,33	22,58
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:		820	32,06	11,94	125,08	741,97
	Всего			52,73	30,96	210,53	1338,01

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		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	250/5	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:	500	11,85	19,04	74,32	516,38
	Обед:					
50	Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	1,35	5,40	13,29	109,80
раз	Котлета "Студенческая"	90	13,74	14,47	14,47	202,27
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	11,99	138,00
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:	768	24,40	30,37	96,75	738,27
	Всего		36,25	49,41	171,07	1254,65

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		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	250/5	7,90	10,22	31,85	250,96
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:	500	12,94	14,28	76,88	486,05
	Обед:					
107	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,80
36*	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,61	4,88	10,47	95,88
412	Шницель из цыпленка	90	13,50	9,64	8,36	169,71
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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:	828	24,36	23,54	100,26	712,82
	Всего		37,30	37,82	177,14	1198,87

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"