

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 29" (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)
"август" 2011 г.
№ 29

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

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
период: с сентября по май

№ рец	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
412	Шницель из цыпленка	90	13,50	9,64	8,36	169,71
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:			26,62	17,26	100,20	652,17

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
131	Свекольник со сметаной	200/5	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:			23,05	21,22	93,53	623,35

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Обед		Б	Ж	У	
119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	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:			27,80	29,30	86,08	722,42

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Обед					
206*	Горошек консервированный/ Овощи свежие	60	1,88	1,97	4,19	46,73
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	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
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,81	26,92	108,66	866,05

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Обед					
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
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:		20,30	38,85	90,61	796,15

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Обед					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	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:		32,60	33,62	161,67	668,71

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	225	19,10	19,80	28,47	340,00
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:		25,61	25,66	78,26	621,40

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
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:			32.06	11.94	125.08	741.97

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы		60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		200/5	1,85	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/! 10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:			24,40	30,37	96,75	738,27

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
412	Котлета 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
507	Компот из свежих плодов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:			24,76	24,04	104,40	732,14

согласно п. 8.1.2.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания установленной для отдельной категории питающихся), что подтверждается необходимыми расчетами.

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"