

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 19 " "

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

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

20 г.

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

№ рец	1 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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:		11,37	10,59	91,54	504,39
	Обед					
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
412	Шницель из цыпленка	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:		30,23	21,27	111,97	749,21
	Всего		41,60	31,86	203,51	1253,60

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная 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:		14,54	20,56	89,24	600,71
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/5	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:		28,31	26,52	119,76	790,09
	Всего		42,85	47,08	209,00	1390,80

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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:			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		250/5	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	Четверг	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
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			13,13	14,01	80,86	500,27
	Обед						
206*	Горошек консервированный/ Овощи свежие		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
507	Компот из свежих плодов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		20	1,42	0,20	8,32	41,60
	Итого обед:			33,85	31,06	104,94	904,12
	Всего			46,98	45,07	185,80	1404,39

№ 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	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:		14,78	21,73	84,44	593,00
	Обед					
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
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:		21,78	45,41	93,40	871,50
	Всего		36,56	67,14	177,84	1464,50

№ 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 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:		12,69	11,56	94,06	529,94
	Обед					
114	Икра кабачковая	100	2,40	7,10	10,40	115,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	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:		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:			15,28	28,19	92,53	684,82
	Обед						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		100	0,80	0,10	1,70	13,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной		250	21,22	19,80	28,47	377,70
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:			30,25	28,20	91,59	747,10
	Всего			45,53	56,39	184,12	1431,92

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			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:			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:			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:			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:			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
190*	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:			14,52	15,60	83,23	529,64
	Обед:						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
412	Котлета 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
507	Компот из свежих плодов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:			28,27	25,90	115,78	809,60
	Всего			42,79	41,50	199,01	1339,24

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"