

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "СОШ № _____

(Ф.И.О.)

В.С. ЗВЕРЕВА

(подпись, расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники

В.М.Тырыкина

10 декабря 2023г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

1 день		Понедельник		Пищевые вещества			
№ рецеп	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
95	Бутерброд с повидлом 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	
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого завтрак:			15,50	16,34	89,47	564,87	

				Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	
раз	Тефтели	90	12,8	10,8	8,6	165,8	
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88	
518	Сок фруктовый	200	0,5	0	29,08	75,9	
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80	
Итого обед:			26,91	17,44	113,62	662,18	

2-разовое питание				Пищевые вещества			
№ рецеп	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
95	Бутерброд с повидлом 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	
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого завтрак:			15,50	16,34	89,47	564,87	
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	
раз	Тефтели	90	12,8	10,8	8,6	165,8	
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88	
518	Сок фруктовый	200	0,5	0	29,08	75,9	
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80	
Итого обед:			26,91	17,44	113,62	662,18	

	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			13,15	18,97	86,87	571,34

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		32,56	27,56	121,36	921,78

№ рец	2-разовое питание	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
103*	Каша пшеничная 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:		13,15	18,97	86,87	571,34
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		32,56	27,56	121,36	921,78

	3 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			21,16	26,56	96,06	707,73

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,4	3,12	2	37,2
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,4	3,12	2	37,2
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом 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	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		28,35	16,15	102,87	736,69

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом 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	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		28,35	16,15	102,87	736,69

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,76	22,47	90,68	628,23

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
119	Икра морковная	30	0,42	2,3	1,8	35,6
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Биточек Белорусский	90	12,8	10,9	8,6	165,8
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,76	22,47	90,68	628,23
	Обед					
119	Икра морковная	30	0,42	2,3	1,8	35,6
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Биточек Белорусский	90	12,8	10,9	8,6	165,8
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		18,79	24,23	87,45	643,13

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,8	11	6,8	179
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот "Витаминка"	200	0,5	0	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого завтрак:		37,18	35,78	193,38	765,17

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		18,79	24,23	87,45	643,13
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,8	11	6,8	179
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот "Витаминка"	200	0,5	0	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,6	24,96	124,8
	Итого обед:		37,18	35,78	193,38	765,17

	7 день Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,9	13,3	7,3	114
раз	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,61	28,60	114,40	735,20

№ рец	2-разовое питание		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
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72
	Обед					
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0	2	11,4
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета припущенная из цыплёнка	90	12,9	13,3	7,3	114
416	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,61	28,60	114,40	735,20

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			11,37	10,59	91,54	504,39

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	255	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1	Гуляш из свинины	100	14,6	16,1	3,5	218,7
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		26,32	34,45	84,33	789,72

№ рец	2-разовое питание		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
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
	Обед:					
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	255	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1	Гуляш из свинины	100	14,6	16,1	3,5	218,7
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		26,32	34,45	84,33	789,72

№ рец	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
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
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		15,52	21,30	95,48	635,94

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2	27,6
159	Суп-пюре картофельный	220	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"	90	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рец	2-разовое питание		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
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		15,52	21,30	95,48	635,94
	Обед:					
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2	27,6
159	Суп-пюре картофельный	220	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"	90	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,79	12,76	95,55	555,08

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы отварной	20	0,3	1,1	1,7	17,8
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		23,29	27,49	106,10	765,18

№ рец	2-разовое питание	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
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,79	12,76	95,55	555,08
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	20	0,3	1,1	1,7	17,8
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
0	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		23,29	27,49	106,10	765,18

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"