

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 4

_____ (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУП "Центр

социального питания г.Березники

В.М.Тырыкина

2023г.



Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
		Обед					
115		Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,10
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз		Тефтели	90	12,80	10,80	8,60	165,80
291		Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
518		Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		25,58	32,92	105,78	625,40

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*		Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,65	18,06	78,32	522,81
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз		Котлета куриная особая	90	14,85	10,02	11,25	249,42
429		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
508		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		27,52	24,05	93,93	762,37

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,54	8,18	42,85	275,69
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		19,54	24,38	86,96	645,18
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
146		Суп картофельный с клецками	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз		Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Фрукт	1 шт	0,40	0,40	12,00	67,00
		Итого обед:		22,30	17,50	79,19	648,10

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,19	10,65	85,51	481,41
		Обед					
17		Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
161		Суп-пюре из разных овощей	200	2,40	4,90	9,60	91,20
раз		Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291		Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
507		Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		27,22	16,02	97,06	685,51

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**		Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		14,22	21,37	82,93	580,98
		Обед					
48		Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз		Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
429		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		22,55	25,81	80,31	648,62

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		17,17	22,05	78,35	580,58
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
246/2		Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
291		Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**		Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого на завтрак:		14,58	22,61	87,68	611,72
		Обед					
115		Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,10
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз		Котлета "Рябушка" из цыпленка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
508		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		23,42	25,10	99,71	631,50

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12
		Обед:					
119		Икра свекольная	60	1,60	4,40	6,20	70,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
632/1		Гуляш из свинины	100	14,60	16,10	3,50	218,70
429		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		24,08	30,69	71,21	691,80

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**	Булочка		50	5,10	2,80	35,30	187,00
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		250	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого на завтрак:		14,02	20,39	86,93	587,41
		Обед:					
17	Салат из свежих огурцов		60	0,40	6,10	1,20	61,20
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		34,04	19,90	130,91	798,22

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**	Булочка		60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		12,94	11,65	86,74	502,36
		Обед:					
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
507	Компот из яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		22,31	25,73	98,17	713,60

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"