

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 4

*Владимир С. Ю.* (Ф.И.О.)

(подпись, расшифровка)

" 02 июля 2023г.

с ОБЗ"

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУП "Центр  
социального питания г.Березники  
В.М.Тырыкина

2023г.

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

№ 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	300	9,48	11,54	38,20	294,55
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,50</b>	<b>16,34</b>	<b>89,47</b>	<b>564,87</b>
		Обед					
115		Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
144		Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз		Тефтели	90	14,2	12	5,5	184,2
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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>26,91</b>	<b>17,44</b>	<b>113,62</b>	<b>662,18</b>

№ 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	300	9,70	12,40	52,00	359,00
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,15</b>	<b>18,97</b>	<b>86,87</b>	<b>571,34</b>
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз		Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
429		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508		Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>32,56</b>	<b>27,56</b>	<b>121,06</b>	<b>921,78</b>

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
		Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,04	9,09	51,40	324,22
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Сосиска рыбная	90	13,9	2,1	9,6	167
**		Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
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
		Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	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
		Обед					
17		Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
161		Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз		Колбасик куриный "Здоровье"	90	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		28,35	16,15	102,87	736,69

№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
**		Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	9,78	16,72	54,69	408,33
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		15,76	22,47	90,08	628,23
		Обед					
48		Салат из квашеной капусты	60	1,60	10,10	3,00	109,00
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,18	6,00	16,43	129,25
раз		Биточек Белорусский	90	14,2	12,1	9,5	184,2
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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67



№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	9,28	10,26	46,60	316,51
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,79</b>	<b>24,23</b>	<b>87,45</b>	<b>643,13</b>
		Обед					
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,8	0,1	3,5	13
246/2		Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Фрикадельки мясные паровые	90	14,2	12,2	7,5	198,8
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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>37,18</b>	<b>35,78</b>	<b>193,38</b>	<b>765,17</b>

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**		Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
93*		Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	9,70	12,40	52,00	359,00
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>16,18</b>	<b>24,61</b>	<b>96,08</b>	<b>670,72</b>
		Обед					
115		Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз		Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	14,3	14,7	8,1	126,6
**		Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого на обед:</b>		<b>25,61</b>	<b>28,60</b>	<b>114,40</b>	<b>735,20</b>

№ 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	300	7,72	8,12	48,88	298,67
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>11,37</b>	<b>10,59</b>	<b>91,54</b>	<b>504,39</b>
		Обед:					
119		Икра свекольная	60	2,40	7,10	10,40	115,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	250	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
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого на обед:</b>		<b>26,32</b>	<b>34,45</b>	<b>84,33</b>	<b>789,72</b>

№ 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		300	9,70	12,40	52,00	359,00
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:					
17	Салат из свежих огурцов		60	0,70	10,10	2,00	102,00
159	Суп-пюре картофельный		250	4,90	6,50	25,00	176,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Биточек "Уральский"		90	20,40	13,90	11,20	253,70
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
**	Булочка		50	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		300	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		60	1,5	5,5	8,4	89
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	13,40	14,00	10,50	219,70
415	Рис припущенный		180	4,25	7,26	38,88	237,78
507	Компот из яблок		200	0,5	0,2	23,1	96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		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"