

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №

*Думбаева*



(подпись/вариант прописка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

2023г.

**Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет**

№ рец	1 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,92</b>	<b>15,02</b>	<b>83,12</b>	<b>521,28</b>
Обед						
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1	Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,50
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого обед:</b>			<b>24,80</b>	<b>21,08</b>	<b>70,94</b>	<b>679,50</b>

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,20</b>	<b>16,90</b>	<b>98,14</b>	<b>597,82</b>
Обед						
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	14,00	12,60	15,00	229,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого обед:</b>			<b>23,47</b>	<b>22,22</b>	<b>82,91</b>	<b>681,42</b>

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак						
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,92</b>	<b>18,02</b>	<b>84,22</b>	<b>575,09</b>
Обед						
17	Салат из свежих овощей/ Овощи свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого обед:</b>			<b>27,41</b>	<b>31,28</b>	<b>116,31</b>	<b>824,88</b>

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>10,04</b>	<b>9,84</b>	<b>83,41</b>	<b>460,12</b>
Обед						
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Компот из шиповника	200	0,10	0,00	24,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого обед:</b>			<b>25,26</b>	<b>21,82</b>	<b>88,70</b>	<b>693,71</b>

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,63</b>	<b>22,77</b>	<b>100,44</b>	<b>675,60</b>
Обед						
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,70	7,30	4,30	89,00
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
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
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
<b>Итого обед:</b>			<b>21,57</b>	<b>29,21</b>	<b>72,75</b>	<b>636,82</b>

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник		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	250	7,74	9,16	33,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>
Обед						
	Салат из огурцов консервированных/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
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
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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
<b>Итого обед:</b>			<b>30,98</b>	<b>31,05</b>	<b>157,01</b>	<b>636,71</b>

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник		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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,63</b>	<b>22,77</b>	<b>100,44</b>	<b>675,60</b>
	Обед					
58	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	3,80	4,40	56,00
раз	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,00
389	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,78
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>25,87</b>	<b>33,50</b>	<b>90,01</b>	<b>681,30</b>

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>10,04</b>	<b>9,84</b>	<b>83,41</b>	<b>460,12</b>
	Обед:					
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
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
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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,13</b>	<b>32,69</b>	<b>70,69</b>	<b>707,00</b>

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>16,97</b>	<b>17,13</b>	<b>104,85</b>	<b>640,92</b>
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>31,48</b>	<b>23,67</b>	<b>113,96</b>	<b>795,99</b>

№ рец	10 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,79</b>	<b>13,58</b>	<b>96,72</b>	<b>572,96</b>
	Обед:					
17	Салат из свежих овощей/ Овощи свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Ромштекс куриный	90	12,10	12,60	9,50	197,80
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>21,45</b>	<b>27,63</b>	<b>94,91</b>	<b>707,60</b>

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200\* Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"