

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №

(Ф.И.О.)

подпись/расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

30 августа 2023г.

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

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,9	10,22	31,85
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12
		Обед				
		Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8
291		Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40
		Итого обед:		19,30	21,38	87,94

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
590		Печенье	40	2,40	1,90	30,00
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34
		Итого завтрак:		13,09	12,68	91,42
		Обед				
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00
157		Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82
раз		Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40
		Итого обед:		25,71	24,22	110,50

	3 день	Среда	Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			16,87	20,13	102,25	689,42
	Обед						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный		90	10,80	17,10	29,70	312,30
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
	Итого обед:			19,91	31,85	109,61	800,30

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,39	11,63	81,51	474,98
	Обед					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	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:		21,50	30,90	94,72	712,60

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
590		Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз		Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		22,48	34,93	91,96	774,70

№ 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	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,39	11,63	81,51	474,98
		Обед					
раз		Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
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
раз		Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00
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
		Итого обед:		30,25	36,56	145,54	698,23

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590		Печенье	46	2,40	1,90	30,00	146,40
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого на завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92
		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		Биточек Богатырь	90	10,3	11,7	10,5	186,4
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
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
		Итого на обед:		24,29	32,32	99,36	772,86

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*		Каша Дружба с маслом сливочным	250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		8,95	14,17	67,76	431,92
		Обед:					
раз		Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
345		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
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
		Итого на обед:		24,98	11,35	88,31	660,28

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
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 на завтрак:		15,37	19,05	95,00	613,38
		Обед:					
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз		Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,00
раз		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
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 на обед:		26,55	14,50	78,95	553,60

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,60	9,70	47,50	315,90
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		14,00	15,20	94,64	572,02
		Обед:					
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	60	1,00	3,20	6,30	58,00
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз		Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		25,41	32,08	87,51	747,20

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"