

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ "Школа №7" И.И. НАУКИ



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

УТВЕРЖДАЮ
 Врио директора МКУП "Центр
 социального питания г. Березники
 Б.М. Тырыкина
 22 января 2024г.

№ п/п	№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
			Завтрак					
	91	Бутерброд с сыром на батоне	50	7	5,9	10,4	122,3	
	100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	9,20	13,00	37,30	303,48	
	242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Итого завтрак:		19,97	22,83	73,65	579,7	
			Обед					
	144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
	раз	Гуляш из свинины	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90	
	291	Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90	
	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	
		Фрукт или сок 0,2	140	1,00	0,00	0,00	110,00	
		Итого обед:		20,54	22,50	91,30	757,40	
		Всего		40,51	45,33	164,95	1337,10	

№ респ	2 день	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
раз	Пудинг творожный с яблоками и соусом фруктовым			200	8,60	8,40	55,50	369,90
267*	Чай с молоком			200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Фрукт или сок 0,2			150	1,00	0,20	0,20	92,00
			Итого завтрак:		11,00	10,20	73,04	551,22
			Обед					
50	Салат из свежлы отварной			100	1,50	5,50	8,40	89,00
157	Суп картофельный с вермишелью			250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тертелл рыбные			100	8,80	2,10	9,20	153,30
681/2	Каша гречневая вязкая			180	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
			Итого обед:		23,31	24,92	106,80	766,30
			Всего		34,31	35,12	179,84	1317,52

№ респ	3 день	Среда	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				К/кал
					Б	Ж	У		
	Баранка			40	3,90	1,00	30,40	148,00	
103*	Каша пшениная молочная с маслом сливочным			310	9,10	10,90	51,80	343,50	
242*	Какао с молоком			200	3,40	2,60	18,80	110,70	
			Итого завтрак:		16,40	14,50	101,00	602,20	
			Обед						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие			100	1,70	5,30	10,50	96,00	
128	Борщ из свежей капусты со сметаной			250	1,67	5,20	8,81	88,80	
642/1	Плов из свинины			220	14,50	29,60	47,90	488,20	
508	Компот из сухофруктов			200	0,50	0,00	21,80	89,00	
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный			40	2,80	0,30	17,40	83,20	
			Итого обед:		21,17	40,40	106,41	845,20	
			Всего		37,57	54,90	207,41	1447,40	

№ рец	4 день	Четверг		Пищевые вещества				К/кал
				Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак						
95	Бутерброд с маслом и повидлом на багоне		Выход					
				50	1,40	3,50	27,10	146,60
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным			300	9,29	9,18	44,08	296,64
515	Молоко кипяченое			200	5,80	5,00	9,60	106,00
		Итого завтрак:			16,49	17,68	80,78	549,24
		Обед						
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие			100	1,00	10,00	7,00	124,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной			250	2,10	5,30	16,20	121,30
раз	Котлета Бурагино			100	14,00	14,00	16,00	257,00
429	Картофельное пюре			180	3,80	7,90	19,60	165,60
929/1	Компот из свежих фруктов			200	0,16	0,00	15,00	96,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный			25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:			24,26	37,60	92,80	845,90
		Всего			40,75	55,28	173,58	1395,14

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества				К/кал
				Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак						
590	Печенье		Выход					
				50	3,70	4,90	37,20	208,50
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным			300	9,00	6,40	34,30	297,20
516	Кисломолочный напиток			200	5,20	4,50	7,20	90,00
		Итого завтрак:			17,90	15,80	78,70	595,70
		Обед						
50	Салат из свежлы отварной			100	1,50	5,50	8,40	89,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной			250	1,80	5,18	7,80	91,00
раз	Биточек Акварелька			100	11,00	18,00	17,00	277,00
173	Картофель отварной			180	3,40	7,30	22,80	171,00
раз	Соус томатный с овощами			30	3,30	11,20	20,79	20,80
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 обед:			23,87	47,49	109,50	826,62
		Всего			41,77	63,29	188,20	1422,32

№ п/п	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне		50	1,40	3,50	27,20	146,60
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		300	9,10	11,80	45,50	324,90
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого завтрак:		11,90	16,90	90,04	560,82
		Обед					
246/2	Суп-пюре из бобовых		250	7,80	3,10	17,10	149,70
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	2,20	0,20	13,90	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		180/20	6,70	0,80	5,40	173,88
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
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,20	0,20	92,00
		Итого обед:		28,67	22,61	81,91	867,43
		Всего		40,57	39,51	171,95	1428,25

№ п/п	7 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне		50	5,00	8,10	7,40	123,00
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	8,16	14,54	45,59	345,78
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00
		Итого на завтрак:		18,96	27,64	62,59	574,78
		Обед					
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
153/64*	Суп картофельный с рыбной консервой		250	6,60	8,30	21,20	184,40
раз	Биточек Богатырь		100	11,4	13	11,7	198,1
681/2	Каша гречневая вязкая		180	6,90	9,40	24,90	213,90
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,00	15,00	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого на обед:		29,36	36,50	98,60	864,60
		Всего		48,32	64,14	161,19	1439,38

№ п/п	8 день	Среда	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
раз			Пудинг творожный с яблоками и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90
267*			Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
			Сок 0,2	1 шт	1,00	0,20	0,20	92,00
			Итого на завтрак:		11,00	10,20	73,04	551,22
			Обед:					
раз			Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	154,20
раз			Суп Крестьянский со сметаной	250	2,40	8,40	15,40	186,60
345			Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291			Вермишель отварная	180	6,70	0,80	34,20	173,90
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
			Итого на обед:		27,30	21,60	112,68	786,80
			Всего		38,30	31,80	185,72	1338,02

№ п/п	9 день	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	К/кал
590			Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*			Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	6,30	14,10	30,20	261,50
242*			Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
			Итого на завтрак:		13,77	22,93	93,35	623,92
			Обед:					
50			Салат из свежлы отварной	100	1,30	10,10	7,60	126,10
раз			Суп овощной со сметаной	250	2,40	7,30	15,70	143,80
раз			Пылленок/филе в соусе с томатом	50/50	22	6,7	4,70	198,00
429			Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
508			Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,80	113,80
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			Итого на обед:		32,15	31,00	89,55	802,90
			Всего		45,92	53,93	182,90	1426,82

№ респ	10 День	Пятница	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
316		Запеканка рисовая с творогом и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90		
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32		
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00		
		Итого на завтрак:		11,00	10,20	73,04	551,22		
		Обед:							
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овоши свежие	100	1,70	5,30	10,50	97,00		
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,80	5,18	7,80	91,00		
раз		Котлета Рябушка	100	14,40	15,60	13,30	254,40		
681/2		Каша гречневая вязкая	180	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		
		Итого на обед:		27,67	35,79	89,21	834,12		
		Всего		38,67	45,99	162,25	1385,34		

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 Бюллетень разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"