

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 14
В.В. (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

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

№ рецеп	День	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак I					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	100	0,70	10,00	2,00	102,00
144		Суп картофельный с бобовыми	250	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	180	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:		24,80	21,08	70,94	679,50

№ рецеп	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак I			Б	Ж	У	
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	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					
		Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	100	0,70	10,00	2,00	102,00
144		Суп картофельный с бобовыми	250	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	180	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:		24,80	21,08	70,94	679,50

№ рещ	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	8,10	10,40	43,60	300,00
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,20	16,90	98,14	597,82

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы 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	Сосиска рыбная	100	14,00	12,60	15,00	229,00
429	Картофельное пюре	180	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
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		23,47	22,22	82,91	681,42

№ рещ	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	8,10	10,40	43,60	300,00
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,20	16,90	98,14	597,82
	Обед					
50	Салат из свёклы 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	Сосиска рыбная	100	14,00	12,60	15,00	229,00
429	Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	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
	Итого обед:		23,47	22,22	82,91	681,42

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие		50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			18,92	18,02	84,22	575,09

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих овощей/ Овоши свежие		100	0,70	10,00	2,00	102,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,88	5,73	7,96	91,00
363	Мясо тушеное		100	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макароны отварные		180	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
	Итого обед:			27,41	31,28	116,31	824,88

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие		50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			18,92	18,02	84,22	575,09
	Обед						
17	Салат из свежих овощей/ Овоши свежие		100	0,70	10,00	2,00	102,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,88	5,73	7,96	91,00
363	Мясо тушеное		100	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макароны отварные		180	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
	Итого обед:			27,41	31,28	116,31	824,88

№ рсц	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак I					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12

№ рсц	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,00	109,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
429	Картофельное пюре	180	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
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	693,71

№ рсц	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12
	Обед					
48	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,00	109,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
429	Картофельное пюре	180	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
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	693,71

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,63	22,77	100,44	675,60

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Обед					
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	10,40	148,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	100	12,80	10,90	8,60	165,80
**	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 обед:		21,57	29,21	72,75	636,82

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,63	22,77	100,44	675,60
	Обед					
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	10,40	148,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	100	12,80	10,90	8,60	165,80
**	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 обед:		21,57	29,21	72,75	636,82

№ рещ	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак I		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		300	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

№ рещ			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие		100	0,70	10,00	2,00	102,00
246/2	Суп-пюре из бобовых		250	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		100	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронные изделия отварные		180	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 завтрак:				30,98	31,05	157,01	636,71

№ рещ	2-разовое питание		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		300	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					
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие		100	0,70	10,00	2,00	102,00
246/2	Суп-пюре из бобовых		250	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		100	24,00	24,00	15,00	379,00
291	Макаронные изделия отварные		180	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:				30,98	31,05	157,01	636,71

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак I					
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		15,63	22,77	100,44	675,60

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
58	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00
раз	Суп овощной со сметаной	250	3,00	3,50	12,20	92,00
389	Тефтели из свинины	100	12,00	11,00	8,00	184,00
415	Рис припущенный	180	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
	Итого на обед:		25,47	33,50	78,01	631,30

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		15,63	22,77	100,44	675,60
	Обед					
58	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00
раз	Суп овощной со сметаной	250	3,00	3,50	12,20	92,00
389	Тефтели из свинины	100	12,00	11,00	8,00	184,00
415	Рис припущенный	180	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
	Итого на обед:		25,87	33,50	90,01	681,30

№ рецепта	8 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак I					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	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

№ рецепта	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00
159	Суп-пюре картофельный	250	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"	100	16,55	11,26	9,07	205,56
429	Картофельное пюре	180	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:		24,13	32,69	70,69	707,00

№ рецепта	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	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:					
48	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00
159	Суп-пюре картофельный	250	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"	100	16,55	11,26	9,07	205,56
429	Картофельное пюре	180	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:		24,13	32,69	70,69	707,00

№ рсц	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				16,97	17,13	104,85	640,92

№ рсц			Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		250	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Котлета куриная особая		100	16,5	11,1	12,5	249,42
291	Вермишель отварная		180	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:				31,48	23,67	113,96	795,99

№ рсц	2-разовое питание		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		300	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				16,97	17,13	104,85	640,92
Обед:							
50	Салат из свёклы отварной		100	1,50	5,50	8,40	89,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		250	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Котлета куриная особая		100	16,5	11,1	12,5	249,42
291	Вермишель отварная		180	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:				31,48	23,67	113,96	795,99

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак I					
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		15,79	13,58	96,72	572,96

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед:					
17	Салат из свежих овощей/ Овоши свежие	100	0,70	10,00	2,00	102,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Ромштекс куриный	100	12,10	12,60	9,50	197,80
**	Каша гречневая вязкая	180	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
	Итого на обед:		2,80	0,30	17,40	83,20

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		15,79	13,58	96,72	572,96
	Обед:					
17	Салат из свежих овощей/ Овоши свежие	100	0,70	10,00	2,00	102,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Ромштекс куриный	100	12,10	12,60	9,50	197,80
**	Каша гречневая вязкая	180	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
	Итого на обед:		21,45	27,63	94,91	707,60

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"