

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 14

(Ф.И.О.)

Ильина Е. В.

(подпись/расшифровка)

2023г.

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

УТВЕРЖДАЮ

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

30 августа 2023г.

№ рецепта	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
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 помидоров с картофелем/Овощи свежие	100	1,83	8,80	7,70	119,00
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз		Ёжики мясные	100	8,7	13	11	185,3
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
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		20,93	26,18	92,24	678,80

№ рецепта	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
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 завтрак:		14,39	15,68	98,62	594,46
		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		Котлета Оранжевое небо	100	14,00	12,60	15,00	229,00
**		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
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		Итого обед:		29,51	35,42	112,60	952,00

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	310	7,54	8,18	42,85	275,69
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		14,31	16,01	98,60	596,41
		Обед					
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	97,00
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,67	5,20	8,81	88,80
раз		Колбасик Сочный	100	12,00	19,00	33,00	347,00
415		Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:		22,92	37,16	125,19	912,58

№ рец	4 день	Четверг	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	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	100	1,00	10,00	7,00	124,00
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,85	5,40	13,29	109,80
раз		Котлета Буратино	100	14,00	14,00	16,00	257,00
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/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:		23,70	36,40	100,72	786,70

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
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	23,37	108,74	708,20
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,73	7,96	91,00
раз		Биточек Акварелька	100	11,00	18,00	17,00	277,00
**		Каша гречневая вязкая	180	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,51	94,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		24,15	38,94	90,97	848,72

№ 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	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	100	1,00	10,00	7,00	124,00
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
раз		Тефтели из свинины	100	13,30	12,20	8,90	204,40
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:		31,95	41,76	149,24	768,23

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
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	23,37	108,74	708,20
		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		Биточек Богатырь	100	11,4	13	11,7	207,1
**		Каша гречневая вязкая	180	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:		25,99	35,82	102,96	829,16

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*		Каша Дружба с маслом сливочным	300	6,40	14,00	30,00	271,40
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		10,05	16,47	72,66	477,12
		Обед:					
раз		Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	250	1,91	5,28	11,93	102,48
345		Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
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:		26,37	18,36	89,97	737,58

№ 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	300	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	100	1,50	5,50	8,40	89,00
раз		Суп овощной со сметаной	250	3,80	4,40	15,20	115,00
раз		Биточек куриный припущенный	100	18	0,89	0,00	85,50
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:		29,75	17,69	84,35	620,70

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	11,50	10,90	52,90	353,70
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Итого на завтрак:		15,90	16,40	100,04	609,82
		Обед:					
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	97,00
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,61	5,18	6,51	79,20
раз		Котлета Рябушка	100	14,40	15,60	13,30	254,40
**		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:		27,48	35,79	87,92	822,32

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"