

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат  
общественного питания"



Ушакова А.В.

декабрь 2024г.

Примерное 9-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

| № рец | 1 день  | Понедельник    | Пищевые вещества |       |       |       | К/кал  |
|-------|---|----------------|------------------|-------|-------|-------|--------|
|       |   |                | Выход            | Б     | Ж     | У     |        |
|       | Завтрак                                       |                |                  |       |       |       |        |
| 1046  | Бутерброд с повидлом на батоне                |                | 50               | 2,25  | 0,87  | 25,32 | 116,4  |
| 850   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |                | 300              | 7,9   | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 919   | Какао с молоком                               |                | 200              | 3,77  | 3,93  | 25,95 | 153,92 |
|       |   | Итого завтрак: |                  | 13,92 | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
|       | Обед  |                |                  |       |       |       |        |
| 144   | Суп картофельный с бобовыми                   |                | 250              | 2,3   | 4,2   | 15,1  | 108    |
| 632/1 | Гуляш   |                | 50/50            | 11    | 28    | 3     | 304    |
| 291   | Вермишель отварная с огурцом консервированным |                | 180/30           | 6,7   | 0,8   | 34,2  | 173,9  |
| 493   | Чай с сахаром                                 |                | 200              | 0,1   | 0     | 15    | 60     |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               |                | 40               | 3,8   | 2     | 18,4  | 106,6  |
|       |   | Итого обед:    |                  | 22,9  | 33,3  | 84,7  | 729,1  |

| № рец | 2 день | Вторник                                    | Пищевые вещества |       |       |       | К/кал  |
|-------|--------|--|------------------|-------|-------|-------|--------|
|       |        |  | Выход            | Б     | Ж     | У     |        |
|       |        | Завтрак                                    |                  |       |       |       |        |
| 590   |        | Печенье                                    | 50               | 3,7   | 4,9   | 37,2  | 208,5  |
| 99*   |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300              | 9,29  | 9,18  | 44,08 | 296,64 |
| 267*  |        | Чай с молоком                              | 200              | 1,4   | 1,6   | 17,34 | 89,32  |
|       |        | Итого завтрак:                             |                  | 14,39 | 15,68 | 98,62 | 594,46 |
|       |        | Обед                                       |                  |       |       |       |        |
| 1050  |        | Суп картофельный с вермишелью              | 250              | 2,81  | 7,62  | 17,82 | 151    |
| 1308  |        | Ромштекс из свинины                        | 100              | 14,7  | 19    | 0,16  | 164,6  |
| 415   |        | Рис припущенный с овощами                  | 180              | 4,2   | 7,3   | 38,8  | 237,8  |
| раз   |        | Чай каркаде                                | 200              | 2,8   | 0     | 15,4  | 75,2   |
| 1148  |        | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40               | 3,8   | 2     | 18,4  | 106,6  |
|       |        | Фрукт или сок 0,2                          | 150              | 1     | 0     | 0     | 92     |
|       |        | Итого обед:                                |                  | 29,31 | 35,92 | 90,58 | 827,2  |

| № рец | 3 день | Среда                                      | Пищевые вещества |       |       |       | К/кал  |
|-------|--------|--|------------------|-------|-------|-------|--------|
|       |        |  | Выход            | Б     | Ж     | У     |        |
|       |        | Завтрак                                    |                  |       |       |       |        |
| 1140  |        | Баранка                                    | 40               | 2,9   | 4     | 29,2  | 162,8  |
| 883   |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310              | 7,54  | 8,18  | 42,85 | 275,69 |
| 919   |        | Какао с молоком                            | 200              | 3,8   | 4     | 20,08 | 190    |
|       |        | Итого завтрак:                             |                  | 14,24 | 16,18 | 92,13 | 628,49 |
|       |        | Обед                                       |                  |       |       |       |        |
| 1021  |        | Борщ из свежей капусты со сметаной         | 250              | 3,03  | 6     | 13,8  | 118    |
| раз   |        | Котлета Сочная из курицы                   | 100              | 12    | 19    | 33    | 347    |
| 516   |        | Ракушки отварные с горошком зелёным        | 180/30           | 6,7   | 0,8   | 34,2  | 173,9  |
| 390   |        | Компот из свежих фруктов                   | 200              | 0,5   | 0,2   | 23,1  | 99,1   |
| 1148  |        | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40               | 3,8   | 2     | 18,4  | 106,6  |
|       |        | Итого обед:                                |                  | 26,03 | 28    | 122,5 | 844,6  |

| № рец | 4 день | Четверг                                 | Пищевые вещества |       |       |       | К/кал  |
|-------|--------|---|------------------|-------|-------|-------|--------|
|       |        |   | Выход            | Б     | Ж     | У     |        |
|       |        | Завтрак                                 |                  |       |       |       |        |
| 1046  |        | Бутерброд с повидлом на батоне          | 50               | 2,25  | 0,87  | 25,32 | 116,4  |
| 895   |        | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300              | 7,74  | 9,16  | 38,85 | 269,26 |
| 854   |        | Чай с молоком                           | 200              | 1,3   | 2     | 17,1  | 88,1   |
|       |        | Итого завтрак:                          |                  | 11,29 | 12,03 | 81,27 | 473,76 |
|       |        | Обед                                    |                  |       |       |       |        |
| 820   |        | Салат из свёклы отварной                | 100              | 1,5   | 5,5   | 8,4   | 89     |
| 124   |        | Щи из капусты с картофелем со сметаной  | 250              | 1,85  | 5,4   | 13,29 | 109,8  |
| 1308  |        | Шницель из индейки                      | 100              | 16,4  | 21    | 0,18  | 182,9  |
| 995   |        | Картофельное пюре                       | 180              | 3,3   | 6     | 22,1  | 155    |
|       |        | Напиток из шиповника                    | 200              | 0,5   | 0     | 29,08 | 75,9   |
| 1148  |        | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный         | 40               | 3,8   | 2     | 18,4  | 106,6  |
|       |        | Итого обед:                             |                  | 27,35 | 39,9  | 91,45 | 719,2  |

| № рец | 5 день                                   | Пятница | Пищевые вещества |              |              |              | К/кал         |
|-------|--|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |  |         | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
|       | Завтрак                                  |         |                  |              |              |              |               |
| 1687  | Блинчик с конфитюром                     |         | 50               | 3,7          | 4,9          | 37,2         | 208,5         |
| 1111  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |         | 300              | 8,16         | 14,54        | 45,59        | 345,78        |
| 1188  | Чай с сахаром                            |         | 200              | 0            | 0            | 15,9         | 63,8          |
|       | Итого завтрак:                           |         |                  | <b>11,86</b> | <b>19,44</b> | <b>98,69</b> | <b>618,08</b> |
|       | Обед                                     |         |                  |              |              |              |               |
| 50    | Салат из свёклы отварной                 |         | 100              | 1,5          | 5,5          | 8,4          | 89            |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной   |         | 250              | 1,88         | 5,73         | 7,96         | 91            |
| раз   | Биточек из цыплёнка                      |         | 100              | 11           | 18           | 17           | 277           |
| 681/2 | Каша гречневая                           |         | 180              | 6,9          | 9,4          | 24,9         | 213,9         |
| раз   | Напиток лимонный                         |         | 200              | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 94,62         |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          |         | 40               | 3,8          | 2            | 18,4         | 106,6         |
|       | Итого обед:                              |         |                  | <b>25,15</b> | <b>40,64</b> | <b>91,97</b> | <b>872,12</b> |

| № рец | 6 день  | Понедельник | Пищевые вещества |              |              |              | К/кал         |
|-------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |   |             | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
|       | Завтрак   |             |                  |              |              |              |               |
| 1046  | Бутерброд с повидлом на батоне                      |             | 50               | 2,25         | 0,87         | 25,32        | 116,4         |
| 895   | Каша манная молочная с маслом сливочным             |             | 300              | 3,2          | 5            | 25,8         | 277,8         |
| 854   | Чай с молоком                                       |             | 200              | 1,3          | 2            | 17,1         | 88,1          |
|       | Итого завтрак:                                      |             |                  | <b>6,75</b>  | <b>7,87</b>  | <b>68,22</b> | <b>482,3</b>  |
|       | Обед  |             |                  |              |              |              |               |
| 1049  | Суп-пюре из бобовых                                 |             | 250              | 7,43         | 18,4         | 61,14        | 86,98         |
| 943   | Гренки из пшеничного хлеба                          |             | 15               | 1,69         | 0,17         | 10,45        | 50,13         |
| 205,1 | Мясо тушёное в соусе                                |             | 50/50            | 8,1          | 18           | 12,6         | 243,9         |
| 516   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервирован |             | 180/15           | 6,7          | 0,8          | 34,2         | 173,9         |
| 483   | Чай с лимоном                                       |             | 200              | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 74,62         |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                     |             | 40               | 3,8          | 2            | 18,4         | 106,6         |
|       | Итого обед:   |             |                  | <b>27,79</b> | <b>39,38</b> | <b>152,1</b> | <b>736,13</b> |

| № рец | 7 день                                   | Вторник | Пищевые вещества |              |              |               | К/кал         |
|-------|--|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|       |  |         | Выход            | Б            | Ж            | У             |               |
|       | Завтрак                                  |         |                  |              |              |               |               |
| 590   | Печенье                                  |         | 50               | 3,7          | 4,9          | 37,2          | 208,5         |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |         | 300              | 8,16         | 14,54        | 45,59         | 345,78        |
| 919   | Какао с молоком                          |         | 200              | 3,8          | 4            | 20,08         | 190           |
|       | Итого на завтрак:                        |         |                  | <b>15,66</b> | <b>23,44</b> | <b>102,87</b> | <b>744,28</b> |
|       | Обед                                     |         |                  |              |              |               |               |
|       | Икра свёкольная                          |         | 100              | 1,5          | 5,5          | 8,4           | 89            |
| 1050  | Суп картофельный с вермишелью            |         | 250              | 2,81         | 7,62         | 17,82         | 151           |
| 1027  | Котлета Пожарская (свинина, курица)      |         | 100              | 10,8         | 9            | 8,8           | 145,7         |
| 415   | Рис припущенный                          |         | 180              | 4,2          | 7,3          | 38,8          | 237,8         |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов                 |         | 200              | 0,5          | 0,2          | 23,1          | 96            |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          |         | 40               | 3,8          | 2            | 18,4          | 106,6         |
|       | Итого на обед:                           |         |                  | <b>23,61</b> | <b>31,62</b> | <b>115,32</b> | <b>826,1</b>  |

| № рец | 2 день | Вторник                                    | Пищевые вещества |              |              |              | К/ккал        |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |        |  | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
|       |        | Завтрак 1                                  |                  |              |              |              |               |
| 1141  |        | Печенье                                    | 40               | 3,00         | 4,00         | 20,90        | 162,80        |
| 1013  |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260              | 7,80         | 10,00        | 32,70        | 260,30        |
| 854   |        | Чай с молоком                              | 200              | 1,3          | 2            | 17,1         | 88,1          |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>12,10</b> | <b>16,00</b> | <b>70,70</b> | <b>511,20</b> |
| № рец |        | Завтрак 2                                  | Пищевые вещества |              |              |              | К/ккал        |
|       |        |  | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 1308  |        | Ромштекс из свинины                        | 90               | 14,70        | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415   |        | Рис припущенный с овощами                  | 150              | 3,54         | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71  |        | Чай каркаде                                | 200              | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
|       |        | Фрукт или сок 0,2                          | 120              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 897   |        | Хлеб пшеничный                             | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>23,94</b> | <b>26,05</b> | <b>57,16</b> | <b>583,10</b> |

|      |  | Обед                            | Пищевые вещества |              |              |              | К/ккал        |
|------|--|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|      |  |                                 | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 1050 |  | Суп картофельный с вермишелью   | 200              | 1,90         | 2,00         | 13,70        | 107,50        |
| 1308 |  | Ромштекс из свинины             | 90               | 14,70        | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415  |  | Рис припущенный с овощами       | 150              | 3,54         | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71 |  | Чай каркаде                     | 200              | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
| 1148 |  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|      |  | Фрукт или сок 0,2               | 120              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
|      |  | <b>Итого обед:</b>              |                  | <b>27,74</b> | <b>29,05</b> | <b>80,06</b> | <b>743,90</b> |

| № рец | 2-разовое питание | Завтрак                                    | Пищевые вещества |              |              |              | К/ккал        |
|-------|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                   |  | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 1141  |                   | Печенье                                    | 40               | 3,00         | 4,00         | 20,90        | 162,80        |
| 1013  |                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260              | 7,80         | 10,00        | 32,70        | 260,30        |
| 854   |                   | Чай с молоком                              | 200              | 1,3          | 2            | 17,1         | 88,1          |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>12,10</b> | <b>16,00</b> | <b>70,70</b> | <b>511,20</b> |
|       |                   | Обед                                       | Пищевые вещества |              |              |              | К/ккал        |
|       |                   |  | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 1050  |                   | Суп картофельный с вермишелью              | 200              | 1,90         | 2,00         | 13,70        | 107,50        |
| 1308  |                   | Ромштекс из свинины                        | 90               | 14,70        | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415   |                   | Рис припущенный с овощами                  | 150              | 3,54         | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71  |                   | Чай каркаде                                | 200              | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
| 1148  |                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|       |                   | Фрукт или сок 0,2                          | 120              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
|       |                   | <b>Итого обед:</b>                         |                  | <b>27,74</b> | <b>29,05</b> | <b>80,06</b> | <b>743,90</b> |

| № рец | 8 день | Среда                           | Пищевые вещества |       |       |        | К/кал |
|-------|--------|---------------------------------|------------------|-------|-------|--------|-------|
|       |        |                                 | Выход            | Б     | Ж     | У      |       |
|       |        | Завтрак                         |                  |       |       |        |       |
| 1046  |        | Бутерброд с повидлом на батоне  | 50               | 2,25  | 0,87  | 25,32  | 116,4 |
| 848   |        | Каша Дружба с маслом сливочным  | 300              | 8,9   | 10    | 536    | 338   |
| 854   |        | Чай с молоком                   | 200              | 1,3   | 2     | 17,1   | 88,1  |
|       |        | Итого на завтрак:               |                  | 12,45 | 12,87 | 578,42 | 542,5 |
|       |        | Обед:                           |                  |       |       |        |       |
|       |        | Рассольник домашний со сметаной | 250              | 2,4   | 8,4   | 15,4   | 148,6 |
| 1027  |        | Котлета рыбная                  | 100              | 13,9  | 2,1   | 9,6    | 113   |
| 995   |        | Картофельное пюре               | 180              | 3,3   | 6     | 22,1   | 155   |
| 1188  |        | Чай с сахаром                   | 200              | 0     | 0     | 15,9   | 63,8  |
|       |        | Фрукт или сок 0,2               | 150              | 1     | 0     | 0      | 92    |
| 1148  |        | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40               | 3,8   | 2     | 18,4   | 106,6 |
|       |        | Итого на обед:                  |                  | 24,4  | 18,5  | 81,4   | 679   |

| № рец | 9 день | Четверг   | Пищевые вещества |      |       |       | К/кал  |
|-------|--------|---|------------------|------|-------|-------|--------|
|       |        |   | Выход            | Б    | Ж     | У     |        |
|       |        | Завтрак   |                  |      |       |       |        |
| 1140  |        | Баранка   | 40               | 2,9  | 4     | 29,2  | 162,8  |
| 850   |        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 310              | 7,9  | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 919   |        | Какао с молоком                                 | 200              | 3,8  | 4     | 20,08 | 190    |
|       |        | Итого на завтрак:                               |                  | 14,6 | 18,22 | 81,13 | 603,76 |
|       |        | Обед:   |                  |      |       |       |        |
| 1181  |        | Суп овощной со сметаной                         | 250              | 1,5  | 5     | 8,5   | 94,5   |
|       |        | Филе куриное в соусе с огурцом консервированным | 100              | 13,3 | 13    | 7     | 192    |
| 516   |        | Вермишель отварная                              | 180/30           | 6,4  | 3     | 38,7  | 212,7  |
| 928   |        | Компот из сухофруктов                           | 200              | 0,4  | 0     | 27    | 115,7  |
| 1148  |        | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                 | 40               | 3,8  | 2     | 18,4  | 106,6  |
|       |        | Итого на обед:                                  |                  | 25,4 | 23    | 99,6  | 721,5  |

| № рец | 10 день | Пятница   | Пищевые вещества |       |      |       | К/кал |
|-------|---------|---|------------------|-------|------|-------|-------|
|       |         |   | Выход            | Б     | Ж    | У     |       |
|       |         | Завтрак   |                  |       |      |       |       |
|       |         | Блинчик с конфитюром                                | 50/10            | 3     | 3,9  | 29,8  | 166,8 |
| 99*   |         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным          | 300              | 11,5  | 10,9 | 52,9  | 353,7 |
| 854   |         | Чай с молоком                                       | 200              | 1,3   | 2    | 17,1  | 88,1  |
|       |         | Итого на завтрак:                                   |                  | 15,8  | 16,8 | 99,8  | 608,6 |
|       |         | Обед:   |                  |       |      |       |       |
| 834   |         | Салат из квашеной капусты с картофелем/Овощи свежие | 100              | 1,7   | 5,3  | 10,5  | 97    |
| 1033  |         | Свёкольник со сметаной                              | 250              | 2,3   | 2,6  | 18,9  | 109,3 |
|       |         | Котлета Деревенская                                 | 100              | 14,4  | 15,6 | 13,3  | 254,4 |
| 998   |         | Каша гречневая вязкая                               | 180              | 7,5   | 7    | 43,8  | 240,8 |
| 390   |         | Компот из апельсинов                                | 200              | 0,16  | 0    | 23,8  | 99,1  |
| 1148  |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                     | 40               | 3,8   | 2    | 18,4  | 106,6 |
|       |         | Итого на обед:                                      |                  | 29,86 | 32,5 | 128,7 | 907,2 |

#### Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернагов, 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