

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

№ рецепта	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

№ рецепта	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

№ рецепта	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:			11,86	19,44	98,69	618,08
	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:			25,15	40,64	91,97	872,12

№ 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:			6,75	7,87	68,22	482,3
	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:			27,79	39,38	152,1	736,13

№ 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:			15,66	23,44	102,87	744,28
	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:			23,61	31,62	115,32	826,1

№ 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
		Итого завтрак:		12,10	16,00	70,70	511,20
				Пищевые вещества			
№ рец		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/ккал
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
		Итого завтрак:		23,94	26,05	57,16	583,10

		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
		Итого обед:		27,74	29,05	80,06	743,90

№ 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
		Итого завтрак:		12,10	16,00	70,70	511,20
		Обед					
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
		Итого обед:		27,74	29,05	80,06	743,90

№ 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