

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Селев П.И.
Лобкина В.Н. (Ф.И.О.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат
 общественного питания"
Ушакова А.В.



Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
Понедельник						
Завтрак 1						
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
850	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9	276,8
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
Итого завтрак:			14,9	16	83,58	596,1
Завтрак 2						
810	Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,00	10,20	88,70
437	Гуляш из свинина	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20
516	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
Итого завтрак:			23,50	35,00	78,00	590,10

№ рец	Наименование	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10	140,50
632/1	Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20
516	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:			26,10	38,00	96,10	814,70

№ рец	Наименование	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
2-разовое питание						
Завтрак						
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
850	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9	276,8
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
Итого завтрак:			14,9	16	83,58	596,1
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10	140,50
632/1	Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20
516	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:			25,60	36,30	97,00	814,70

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого завтрак:				16,05	16,00	95,78	668,20

		Завтрак 2		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
4,18	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым		260	31,90	29,10	27,80	464,40
494	Чай с лимоном		200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
Итого завтрак:				34,87	33,11	72,31	701,82

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028	Котлета Сочная из курицы		90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:				24,56	29,20	131,50	894,10

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого завтрак:				16,05	16,00	95,78	668,20
		Обед		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028	Котлета Сочная из курицы		90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:				24,56	29,20	131,50	894,10

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого завтрак:		7,20	8,00	70,50	495,20

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	3,40	2,60	18,80	110,70
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:		26,00	30,60	50,28	593,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	678,10

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		7,30	7,60	70,74	496,42
	Обед					
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
раз	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		26,30	37,00	82,25	678,10

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687	Блинчик с конфитюром		50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
Итого завтрак:				7,80	12,90	80,00	522,20

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687	Блинчик с конфитюром		50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный		200	0,14	0,00	24,40	101,20
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
Итого завтрак:				19,44	24,20	92,70	644,60

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		60	1,10	3,00	8,00	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной		200	2,12	5,00	15,00	118,90
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный		200	0,14	0,00	24,40	101,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:				24,56	33,20	124,90	876,30

2-разовое питание			Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	1687	Блинчик с конфитюром					
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
Итого завтрак:				7,80	12,90	80,00	522,20
Обед			Выход	Б	Ж	У	К/кал
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие						
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной		200	2,12	5,00	15,00	118,90
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный		200	0,14	0,00	24,40	101,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:				24,56	33,20	124,90	876,30

№ рец	6 день Понедельник		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
Итого завтрак:				7,20	8,00	70,50	495,20

№ рец	Завтрак 2		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
810	Бутерброд с сыром на батоне		30	4,10	3,00	10,20	88,70
205,1	Мясо тушёное в соусе Свинина		50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
4,71	Чай каркаде		200	2,80	0,00	15,40	75,20
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
Итого завтрак:				27,46	25,00	77,50	669,80

№ рец	Обед		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
1049	Суп-пюре из бобовых		200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,1	Мясо тушёное в соусе		50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном		200	1,00	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого завтрак:				31,46	25,00	111,10	807,30

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
Итого завтрак:				7,20	8,00	70,50	495,20
		Обед					
1049	Суп-пюре из бобовых		200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,1	Мясо тушёное в соусе		50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном		200	1,00	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого обед:				31,46	25,00	111,10	807,30

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого на завтрак:				15,10	22,80	87,48	705,40

№ рец	Завтрак 2		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
590	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
раз	Сырники с соусом фруктовым		210/50	8,60	8,40	55,50	315,90
483	Чай с лимоном		200	1,00	0,00	20,20	79,80
Итого на завтрак:				12,60	12,40	96,60	558,50

№ рец	Обед		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
	Икра свёкольная		60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью		200	1,90	2,00	13,70	107,50
1027	Котлета пожарская (свинина, курица)		90	10,8	9	8,8	145,7
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				21,44	22,55	102,40	707,20

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого на завтрак:				15,10	22,80	87,48	705,40
		Обед					
	Икра свёкольная		60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью		200	1,90	2,00	13,70	107,50
1027	Котлета пожарская		90	10,8	9	8,8	145,7
512	Рис припущенный		150	14,70	19,00	0,16	164,60
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				32,60	35,50	70,16	673,80

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
Итого на завтрак:				12,90	13,00	580,70	555,40

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027	Котлета рыбная		90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
Итого на завтрак:				17,00	16,00	56,00	509,80

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Рассольник домашний со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
1027	Котлета рыбная		90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				20,81	22,28	77,13	683,58

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
Итого на завтрак:				12,90	13,00	580,70	555,40
Обед:							
	Рассольник домашний со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
1028	Котлета рыбная		90	16,90	13,00	11,05	227,40
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				27,01	26,28	78,48	761,48

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		260	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого на завтрак:				14,60	18,22	81,13	603,76

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с повидлом на батоне		35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	16,2	0,8	0,00	77,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
Итого на завтрак:				27,68	13,08	93,53	616,50

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1181	Суп овощной со сметаной		200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				25,47	23,00	100,10	721,50

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
Итого на завтрак:				14,60	18,22	81,13	603,76
Обед:							
1181	Суп овощной со сметаной		200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
Итого на обед:				25,47	23,00	100,10	721,50

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Блинчик с конфитюром		50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:			10,80	13,90	78,40	490,90

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
	Выход	Б	Ж	У	К/кал		
раз	Котлета Деревенская (свинина, курица)		90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов		200	0,16	0,00	23,80	99,10
	Фрукт или сок 0.2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:			23,56	22,00	88,80	714,20

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
	Выход	Б	Ж	У	К/кал		
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		60	1,10	3,00	8,00	59,50
1033	Свёкольник со сметаной		200	2,30	2,60	18,90	109,30
раз	Котлета Деревенская		90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов		200	0,16	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:			27,86	28,60	124,90	844,30

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Блинчик с конфитюром		50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:			10,80	13,90	78,40	490,90
	Обед:						
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		60	1,10	3,00	8,00	59,50
1033	Свёкольник со сметаной		200	2,30	2,60	18,90	109,30
раз	Котлета Деревенская		90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая		150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов		200	0,16	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:			27,86	28,60	124,90	844,30

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