

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
(подпись/расшифровка)
2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники
В.М.Тырыкина
24 января 2024г.

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

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
95		Бутерброд с повидлом на батоне ?	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150-200	250 ✓	7,9	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком 180-200	200 ✓	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на батоне ?	30	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш 90-120	50/50 ✓	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным 150-200	150/200 ✓	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром 180-200	200 ✓	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный 150	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	2-разовое питание	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Обед					
144		Суп картофельный с бобовыми 200-250	200 ✓	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1		Гуляш 90-120	50/50 ✓	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным 150-200	150/200 ✓	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром 180-200	200 ✓	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный 150	40	3,30	0,30	19,30	95,20
		Итого обед:		21,90	32,38	78,44	814,70
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне ?	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150-200	250 ✓	7,9	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком 180-200	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 200-250	200 ✓	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1		Гуляш 90-120	50/50 ✓	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным 150-200	150/200 ✓	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром 180-200	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
		Итого обед:		21,90	32,38	78,44	814,70

№ рец	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590		Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого завтрак:		13,09	12,68	91,42	532,36
				Пищевые вещества			
№ рец		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз		Тефтели рыбные	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		20,84	22,75	104,77	576,00

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
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	150	1,00	0,00	0,00	92,00
	Итого обед:		25,45	33,77	133,69	804,90

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,09	12,68	91,42	532,36
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные	90	10,80	3,60	15,30	140,40
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
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	200	1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		25,65	32,07	138,79	832,70

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		16,87	20,13	102,25	689,42

	Завтрак 2					
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	250	8,60	8,40	55,50	315,90
494	Чай с лимоном	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
	Итого завтрак:		11,67	12,31	100,61	557,32

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный	90	10,80	17,10	29,70	312,30
291	Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,70	0,68	31,40	159,50
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		22,97	23,48	112,31	751,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
	Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		16,87	20,13	102,25	689,42
	Обед					
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный	90	10,80	17,10	29,70	312,30
291	Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		21,93	23,48	109,95	737,20

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	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

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом на батоне	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
242*	Какао с молоком	200	3,40	2,60	18,80	110,70
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого на завтрак:		23,45	30,60	76,75	657,70

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	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	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		25,26	21,82	£8,70	734,50

№ рец	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
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	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	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	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	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		24,15	34,50	109,23	734,50

5 день Пятница		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92

		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
	Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,90

		Пищевые вещества				
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		20,58	30,03	89,96	716,80

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92
Обед						
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:		20,58	30,03	89,96	716,80

	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		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		250	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

№ рец	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		30	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого завтрак:			20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	Обед		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	8,20	4,30	23,80	172,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого завтрак:			27,02	23,46	110,50	780,75

№ рец	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
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	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
№ рец	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	8,20	4,30	23,80	172,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого обед:			27,02	23,46	110,50	780,75

	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:			14,47	20,63	102,45	652,92

№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		45	3,70	4,90	37,20	208,50
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовый		250	8,60	8,40	55,50	315,90
раз	Чай с лимоном		200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
	Итого на завтрак:			12,40	13,30	107,90	585,40

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь	90	8,1	18	9,9	231,3
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		22,45	46,67	129,31	845,70

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь	90	8,1	18	9,9	231,3
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		22,45	46,67	129,31	845,70

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*	Каша Дружба с маслом сливочным		250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			8,95	14,17	67,76	431,92

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне	40	1,40	3,50	27,20	146,60
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	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	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:			22,57	6,27	92,18	603,90

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	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	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого на обед:			26,48	13,15	96,91	720,28

№ рец	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
93*	Каша Дружба с маслом сливочным	250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		8,95	14,17	67,76	431,92
	Обед:					
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	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	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		26,48	13,15	96,91	720,28

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества		
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20 208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	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

№ рец			Пищевые вещества		
	Завтрак		Выход	Б	Ж У К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		35	2,71	8,28 18,13 157,80
раз	Биточек куриный припущенный		90	16,2	0,8 0,00 77,00
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60 16,35 138,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93 25,95 153,92
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20 12,30 58,70
	Итого на завтрак:			27,73	19,81 72,73 585,42

№ рец			Пищевые вещества		
	Обед:		Выход	Б	Ж У К/кал
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30 6,00 53,40
раз	Суп овощной со сметаной		200	1,90	5,80 12,60 125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13 7,00 192,00
429	Картофельное пюре		150	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	3,30	0,30 19,30 95,20
	Итого на обед:			23,05	29,00 88,25 713,70

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества		
	Завтрак		Выход	Б	Ж У К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90 37,20 208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	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		60	0,90	3,30 6,00 53,40
раз	Суп овощной со сметаной		200	1,90	5,80 12,60 125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13 7,00 192,00
429	Картофельное пюре		150	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	3,30	0,30 19,30 95,20
	Итого на обед:			23,05	29,00 88,25 713,70

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Б	Ж	У	К/кал
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,60	9,70	47,50	315,90
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,00	15,20	94,64	572,02

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
раз	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого на завтрак:		20,50	18,70	65,70	607,60

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		24,78	29,53	93,66	749,10

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,60	9,70	47,50	315,90
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,00	15,20	94,64	572,02
	Обед:					
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		24,78	29,53	93,66	749,10

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"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ *Школа № 22**Н.В. Домрачева* (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

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

24 января 2024г.

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

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
		Итого завтрак:		13,92	15,02	85,12
		Обед				
144		Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,20	15,10
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40
		Итого обед:		22,90	33,30	84,70
						729,10

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
39*	Суп картофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные		100	11,70	5,80	11,30	145,10
415	Рис припущенный		180	4,20	7,30	38,80	237,80
раз	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80
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		150	1,00	0,00	0,00	92,00
	Итого обед:			27,81	37,72	143,59	894,80

№ рец	3 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*		Каша пшеничная 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					
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	1,30	2,20	95,00
раз		Колбасик Сочный	100	12,00	19,00	33,00	347,00
291		Ракушки отварные с горошком зелёным	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90
929/1		Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	25,10	96,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого обед:		24,20	21,70	111,50	793,90

№ рец	4 день	Четверг	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						
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 каркаде		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

№ рецеп	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
681/2		Каша гречневая	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:		24,15	38,94	90,97	848,72

№ рецеп	6 день	Понедельник		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					
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		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	180/15	6,70	0,80	34,20	173,90
раз		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:		26,79	37,68	151,10	712,73

№ рецеп	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
39*		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Биточек Богатырь	100	11,4	13	11,7	207,1
415		Рис припущенный	180	4,20	7,30	38,80	237,80
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1		Компот из свежих фруктов	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:		26,51	45,12	138,01	884,90

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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 картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		100	1,00	10,00	7,00	124,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		250	2,40	8,40	15,40	148,60
345	Котлета рыбная		100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	Вермишель отварная		180	6,70	0,80	34,20	173,90
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	92,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:			27,90	21,60	98,60	794,70

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	1,30	10,10	7,60	126,10
раз	Суп овощной со сметаной		250	1,90	5,80	12,60	125,10
раз	Биточек куриный		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:		27,65	23,69	80,95	667,90

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		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	1,80	5,18	7,80	91,00
раз		Котлета Рябушка	100	14,40	15,60	13,30	254,40
**		Каша гречневая	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:		27,67	35,79	89,21	834,12

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"