

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ *Школа №22*

Александров А.В. (Ф.И.О.)

Н.В. Помрачева
(подпись/расшифровка)

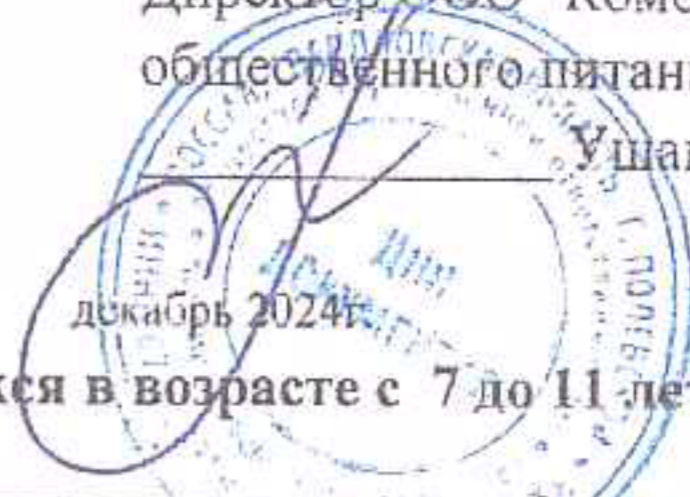


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат
общественного питания"

Ушакова А.В.

декабрь 2024г.



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

№ рец	1 день	Понедельник		Пищевые вещества			К/кал
		Выход	Б	Ж	У		
		Завтрак 1					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3	
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	4,1	3	10,2	88,7	
437	Гуляш из свинины	50/50	11	28	3,8	240,2	
516	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,5	3	38,9	214,7	
1188	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8	
897	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3	
		Итого завтрак:		23,5	35	78	590,1
		2-разовое питание					
		Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3	
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					
139,04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,8	5	19,1	140,5	
632/1	Гуляш	50/50	11	28	3,8	240,2	
516	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,5	3	38,9	214,7	
1188	Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,3	0,3	19,3	95,2	
		Итого обед:		25,6	36,3	97	814,7

№ рен	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1141		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,8	10	32,7	260,3
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		12,1	16	70,7	511,2
№ рен		Завтрак 2	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1308		Шницель из свинины	90	14,7	19	0,16	164,6
415		Рис припущенный с овощами	150	3,54	6,05	32,4	198
4,71		Чай каркаде	200	2,8	0	15,4	75,2
		Фрукт или сок 0,2	120	1	0	0	92
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого завтрак:		23,94	26,05	57,16	583,1
№ рен		2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1141		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,8	10	32,7	260,3
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		12,1	16	70,7	511,2
		Обед					
1050		Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	2	13,7	107,5
1308		Шницель из свинины	90	14,7	19	0,16	164,6
415		Рис припущенный с овощами	150	3,54	6,05	32,4	198
4,71		Чай каркаде	200	2,8	0	15,4	75,2
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Фрукт или сок 0,2	120	1	0	0	92
		Итого обед:		27,74	29,05	80,06	743,9

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
883		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	9,35	8	46,5	315,4
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого завтрак:		16,05	16	95,78	668,2
		Завтрак 2					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
4,18		Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	260	31,9	29,1	27,8	464,4
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	2-разовое питание	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
883		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	9,35	8	46,5	315,4
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого завтрак:		16,05	16	95,78	668,2
		Обед					
1021		Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3,03	6	13,8	118
1028,1		Колбаска витаминная из курицы	90	19,90	5,10	6,50	216,00
516		Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,63	3	62,5	311,8
390		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,8	99,1
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		24,56	29,2	131,5	894,1

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,2	5	25,8	277,8
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		7,2	8	70,5	495,2
№ рец			Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
5859		Котлета из мяса кур Буратино	90	15,60	7,00	13,00	183,20
995		Картофельное пюре	150	3,3	6	22,1	155
		Напиток из шиповника	200	3,4	2,6	18,8	110,7
		Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	92
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого на завтрак:		24,6	26,3	63,9	584,7
№ рец		2-разовое питание	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,2	5	25,8	277,8
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого завтрак:		7,3	7,6	70,74	496,42
		Обед					
820		Салат из свёклы отварной	60	0,8	3	5,19	48
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	5	7,3	109,7
5859		Котлета из мяса кур Буратино	90	15,60	7,00	13,00	183,20
995		Картофельное пюре	150	3,3	6	22,1	155
раз		Напиток из шиповника	200	0,5	0	29,08	75,9
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		24,9	32,7	95,87	668,9

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
810		Бутерброд с сыром на батоне	50	4,1	3	10,2	88,7
1111		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,4	11	34,1	312
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Итого завтрак:		7,8	12,9	80	522,2
№ рец		Завтрак 2	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
810		Бутерброд с сыром на батоне	40	4,1	3	10,2	88,7
5817		Биточек Акварелька	90	14,9	8	7,9	167,2
998		Каша гречневая	150	7,5	7	43,8	240,8
699		Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101,2
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого завтрак:		24,44	16	85,3	562,5
		2-разовое питание					
№ рец		Завтрак	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
810		Бутерброд с сыром на батоне	50	4,1	3	10,2	88,7
1111		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,4	11	34,1	312
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Итого завтрак:		7,8	12,9	80	522,2
		Обед					
834,04		Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свеж	60	1,1	3	8	59,5
1030		Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15	118,9
5817		Биточек Акварелька	90	14,9	8	7,9	167,2
998		Каша гречневая	150	7,5	7	43,8	240,8
699		Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101,2
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		29,56	25	117,5	794,2

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,2	5	25,8	277,8
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		7,2	8	70,5	495,2
№ рец							
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
810		Бутерброд с сыром на батоне	30	4,1	3	10,2	88,7
205,07		Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18	3,8	237,9
516		Макаронные изделия отварные с огурцом консервирова	150/15	6,59	3	38,9	214,7
4,71		Чай каркадэ	200	2,8	0	15,4	75,2
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого завтрак:		27,46	25	77,5	669,8
№ рец		2-разовое питание		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,2	5	25,8	277,8
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		7,2	8	70,5	495,2
		Обед					
1049		Суп-шоре из бобовых	200	6,1	2	18,1	108,3
943		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9	0	11,7	60
205,07		Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18	3,8	237,9
516		Макаронные изделия отварные с огурцом консервирова	150/15	6,59	3	38,9	214,7
483		Чай с лимоном	200	1	0	20,2	79,8
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		31,46	25	111,1	807,3

№ рсц	7 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1141		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,3	14,8	46,5	352,6
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого на завтрак:		15,1	22,8	87,48	705,4
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
4,18		Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	260	31,9	29,1	27,8	464,4
483		Чай с лимоном	200	1	0	20,2	79,8
		Итого на завтрак:		12,6	12,4	96,6	558,5
№ рсц	2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал	
		Выход	Б	Ж	У		
		Завтрак					
1141		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,3	14,8	46,5	352,6
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого на завтрак:		15,1	22,8	87,48	705,4
		Обед					
		Икра свёкольная	60	0,9	3,3	6	53,4
1050		Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	2	13,7	107,5
1202		Зразы Верх-исетские	90	12,4	12,8	44,2	257,4
512		Рис припущенный	150	14,7	19	0,16	164,6
507/ 929/		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		37,4	33,5	74,36	711,3

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
848		Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	250	8,9	10	536	338
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого на завтрак:		12,9	13	580,7	555,4
№ рец			Пищевые вещества				К/кал
	Выход	Б	Ж	У	К/кал		
		Завтрак 2					
1027		Котлета рыбная	90	10,8	9	8,8	145,7
995		Картофельное пюре	150	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
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого на завтрак:		17	16	56	509,8
№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				К/кал
	Выход	Б	Ж	У	К/кал		
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
848		Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	250	8,9	10	536	338
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого на завтрак:		12,9	13	580,7	555,4
		Обед:					
		Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
1028		Котлета рыбная	90	16,9	13	11,05	227,4
995		Картофельное пюре	150	3,3	6	22,1	155
493		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
		Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	110
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		27,01	26,28	78,48	761,48

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	260	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
№ рец			Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с повидлом на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,8
раз		Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервиров	100/20	16,2	0,8	0	77
516		Вермишель отварная	150	6,47	3	38,7	212,7
928		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,5	115,7
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого на завтрак:		27,68	13,08	93,53	616,5
№ рец		2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	260	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	200	1,5	5	8,5	94,5
раз		Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервиров	100/20	13,3	13	7	192
516		Вермишель отварная	150	6,47	3	38,7	212,7
928		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,5	115,7
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		25,47	23	100,1	721,5

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,8	10	32,7	260,3
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Итого на завтрак:		10,8	13,9	78,4	490,9
№ рец			Пищевые вещества				
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
5859		Котлета из мяса кур Удачная	90	13,30	3,00	10,03	121,80
998		Каша гречневая	150	7,5	7	43,8	240,8
390		Компот из апельсинов	200	0,16	0	23,8	99,1
		Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	92
897		Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9,2	53,3
		Итого на завтрак:		25,46	16	84,7	652,4
№ 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
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,8	10	32,7	260,3
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Итого на завтрак:		10,8	13,9	78,4	490,9
		Обед:					
834,04		Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,1	3	8	59,5
1033		Свёкольник со сметаной	200	2,3	2,6	18,9	109,3
5859		Котлета из мяса кур Удачная	90	13,30	3,00	10,03	121,80
998		Каша гречневая	150	7,5	7	43,8	240,8
390		Компот из апельсинов	200	0,16	0	23,8	99,1
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		29,76	22,6	120,8	782,5

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных
200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983
200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010