

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 22

(Ф.И.О.)

И.В. Помрачева

(подпись, расшифровка)

2024г.

Примерное

7-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше
учебный корпус с.Пыскор, ул.Игумнова, 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

декабрь 2024г.

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				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 из свинины	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:		23,9	35	85,7	752,5
		Всего		37,82	50,02	168,82	1273,78

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1141		Печенье	50	3,7	4,9	37,2	208,5
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		14,29	16,08	98,38	593,24
		Обед					
1050		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151
1308		Шницель из свинины	100	14,7	19	0,16	164,6
415		Рис припущенный с овощами	180	4,2	7,3	38,8	237,8
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	150	1	0	0	92
		Итого обед:		29,31	35,92	90,58	827,2
		Всего		43,6	52	188,96	1420,44

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				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
1028,1		Колбаска витаминная из курицы	100	19,9	5,1	6,5	216
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
897,1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		33,93	14,1	96	713,6
		Всего		48,17	30,28	188,13	1342,09

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				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
5859		Котлета из мяса кур Буратино	90	15,6	7	13	183,2
995		Картофельное пюре	180	3,3	6	22,1	155
705		Напиток из шиповника	200	0,6	0	25,6	120,6
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		26,65	25,9	100,79	764,2
		Всего		37,94	37,93	182,06	1237,96

№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
507		Печенье	50	3,7	4,3	28,9	175,9
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	18,84	90,39	585,48
		Обед					
834,04		Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи	100	1,8	5	13,3	59,5
1030		Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15	118,9
5817		Биточек Акварелька	100	14,9	8	7,9	167,2
681/2		Каша гречневая	180	6,9	9,4	24,9	213,9
699		Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101,2
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		29,66	29,4	103,9	767,3
		Всего		41,52	48,24	194,29	1352,78

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,7	1	27,6	129,3
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	7,7	5	25,8	277,8
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		11,7	8	70,5	495,2
		Обед					
1049		Суп-пюре из бобовых	250	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 консервы	180/15	6,7	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 на обед:		31,57	25	111,1	807,3
		Всего		43,27	33	181,6	1302,5

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1141		Печенье	40	3	4	20,9	162,8
1111		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	310	6,4	13,1	40,6	372
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72
		Обед					
		Икра свёкольная	100	1,5	5,5	8,4	148,3
1050		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	167,8
1202		Зразы Верх-исетские	100	9	20	11	285,5
415		Рис припущенный	180	4,2	7,3	38,8	237,8
507/ 929/1		Компот из свежих фруктов	30	3,3	11,2	20,79	20,8
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		19,69	34,78	90,4	753,37
		Всего		35,87	59,39	186,48	1424,09

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
848		Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	300	8,9	10	53,6	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:		3,8	2	18,4	106,6
		Всего		16,25	14,87	596,82	649,1

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				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 консервированны	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
		Всего		40	41,22	180,73	1325,26

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,3	12	39,2	312,3
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого на завтрак:		12,85	14,87	81,62	516,8
		Обед:					
834		Салат из квашеной капусты с картофелем/Овощи с	100	1,7	5,3	10,5	97
1033		Свёкольник со сметаной	250	2,3	2,6	18,9	136,6
5859		Котлета из мяса кур Удачная	100	13,3	3	10,03	121,8
998		Каша гречневая	180	7,5	6	39,3	240,8
707		Сок фруктовый	200	0	0	22,4	95
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		28,6	18,9	119,53	797,8
		Всего		41,45	33,77	201,15	1314,6

Обозначения/Литература

- 200 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
- 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