

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

И.И. Ушакова № 22

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

И.В. Волочаева  
(подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню 5-разового питания для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше  
учебный корпус с.Пыскор, ул.Игумнова, 5

№ рецеп	I 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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,92</b>	<b>15,02</b>	<b>83,12</b>	<b>521,28</b>
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,80</b>	<b>21,08</b>	<b>70,94</b>	<b>679,50</b>
	Полдник					
778	Булочка осенняя	100	10,20	12,00	36,20	293,00
654	Кисель из плодов шиповника	200	0,20	0,00	37,40	149,80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,40</b>	<b>12,00</b>	<b>73,60</b>	<b>442,80</b>
	Ужин					
1150	Котлета куриная	100	21	21	16,00	290,00
995	Картофельное пюре с горошком зелёным отварным	180/15	3,30	6,00	22,10	186,00
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	115,70
897,115	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	5,76	2,00	27,60	159,90
	<b>Итого ужин:</b>		<b>30,46</b>	<b>29,00</b>	<b>93,10</b>	<b>751,60</b>
	Ужин 2					
1264	Кисломолочный напиток	180	5,20	6,00	7,20	106,20
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
	<b>Итого ужин 2:</b>		<b>8,10</b>	<b>10,00</b>	<b>36,40</b>	<b>269,00</b>
	<b>Всего</b>		<b>87,68</b>	<b>87,10</b>	<b>357,16</b>	<b>2664,18</b>



№ рецепта	2 день Вторник		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
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
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,29</b>	<b>16,08</b>	<b>98,38</b>	<b>593,24</b>
	Обед						
1050	Суп картофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	151
1308	Шницель из свинины		100	14,70	19,00	0,16	164,60
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, 114	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,8	2	18,4	106,6
	Фрукт или сок 0,2		150	1	0	0	92
	<b>Итого обед:</b>			<b>29,31</b>	<b>35,92</b>	<b>90,58</b>	<b>827,20</b>
	Полдник						
1326	Булочка Ягодка		100	8,70	11,00	64,70	304,00
920	Молоко кипяченое		200	5,80	6,00	9,60	120,00
	<b>Итого полдник:</b>			<b>14,50</b>	<b>17,00</b>	<b>74,30</b>	<b>424,00</b>
	Ужин						
349,01	Яйцо куриное		40	4,06	4,00	0,22	50,20
353/2	Рулет картофельный с овощами		200	17,31	8,48	5,95	169,33
991,02	Фасоль стручковая отварная		20	0,50	1,00	0,60	9,00
932,01	Компот из изюма		200	0,46	0,00	28,30	116,10
897, 114	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		30	2,13	0,30	12,48	62,40
	<b>Итого ужин:</b>			<b>24,46</b>	<b>13,78</b>	<b>47,55</b>	<b>407,03</b>
	Ужин 2						
1264	Кисломолочный напиток		180	5,20	6,00	7,20	106,20
1148	Хлеб ржаной		25	2,10	0,30	12,40	62,40
	<b>Итого ужин 2:</b>			<b>7,30</b>	<b>6,30</b>	<b>19,60</b>	<b>168,60</b>
	<b>Всего</b>			<b>89,86</b>	<b>89,08</b>	<b>330,41</b>	<b>2420,07</b>



№ рецеп	3 день Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,24</b>	<b>16,18</b>	<b>92,13</b>	<b>628,49</b>
	<b>Обед</b>					
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	3,03	6	13,8	118
1028,1	Колбаска витаминная из курицы	100	19,90	5,10	6,50	216,00
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
897,11	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>27,41</b>	<b>31,28</b>	<b>116,31</b>	<b>824,88</b>
	<b>Полдник</b>					
1182	Манник	100	6,69	8,00	61,66	345,20
920	Молоко кипяченое	200	5,80	6,00	9,60	120,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>12,49</b>	<b>14,00</b>	<b>71,26</b>	<b>465,20</b>
	<b>Ужин</b>					
1028	Котлета рыбная	100	16,90	13,00	11,05	227,40
415	Рис припущенный с икрой кабачковой	180/15	4,20	7,30	38,80	237,60
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
897,11	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	<b>Итого ужин:</b>		<b>26,36</b>	<b>20,90</b>	<b>95,01</b>	<b>669,60</b>
	<b>Ужин 2</b>					
1264	Кисломолочный напиток	180	5,20	6,00	7,20	106,20
590	Печенье	20	2,40	1,90	30,00	146,40
	<b>Итого ужин 2:</b>		<b>7,60</b>	<b>7,90</b>	<b>37,20</b>	<b>252,60</b>
	<b>Всего</b>		<b>88,10</b>	<b>90,26</b>	<b>411,91</b>	<b>2840,77</b>



№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,29</b>	<b>12,03</b>	<b>81,27</b>	<b>473,76</b>
	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	15,60	7,00	13,00	183,20
995	Картофельное пюре	180	3,3	6	22,1	155
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	25,60	120,60
897, 114	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,65</b>	<b>25,90</b>	<b>100,79</b>	<b>764,20</b>
	Полдник					
раз	Пудинг творожный с яблоками	100	7,60	5,40	17,30	199,50
раз	Соус фруктовый/ может повидло	30	0,02	0,00	5,80	23,30
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,83</b>	<b>9,92</b>	<b>55,58</b>	<b>401,85</b>
	Ужин					
1305	Запеканка картофельная с рыбой	200	17,40	8,00	35,30	288,40
901	Соус красный основной	30	0,20	2,00	2,25	23,60
991,02	Фасоль стручковая отварная	20	0,50	1,00	0,60	9,00
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,40	115,70
897, 114	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	5,76	2,00	27,60	159,90
	<b>Итого ужин:</b>		<b>24,26</b>	<b>13,00</b>	<b>93,15</b>	<b>596,60</b>
	Ужин 2					
920	Молоко кипяченое	200	5,80	6,00	9,60	120,00
770	Булочка дорожная	30	2,20	5,00	17,20	94,40
	<b>Итого ужин 2:</b>		<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>26,80</b>	<b>214,40</b>
	<b>Всего</b>		<b>80,03</b>	<b>71,85</b>	<b>357,59</b>	<b>2450,81</b>



№ рецепта	5 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
507	Печенье	50	3,70	4,30	28,90	175,90
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,86</b>	<b>18,84</b>	<b>90,39</b>	<b>585,48</b>
	Обед					
834,04	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	100	1,80	5,00	13,30	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5,00	15,00	118,90
5817	Биточек Акварелька	100	14,90	8,00	7,90	167,20
681/2	Каша гречневая	180	6,9	9,4	24,9	213,9
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,57</b>	<b>29,21</b>	<b>72,75</b>	<b>636,82</b>
	Уплотненный полдник:					
707,2	Сок фруктовый	шт.	0,60	0,00	32,60	140,00
976,03	Фрукт	шт.	0,60	1,00	14,70	70,50
948	Шаньга со сметаной	100	8,70	5,00	44,50	208,70
	Кондитерское изделие	шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>		<b>11,75</b>	<b>14,88</b>	<b>114,74</b>	<b>596,80</b>



№ рец	б день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	7,70	5,00	25,80	277,80
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,70</b>	<b>8,00</b>	<b>70,50</b>	<b>495,20</b>
		Обед					
1049		Суп-пюре из бобовых	250	6,10	2,00	18,10	108,30
943		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,07		Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	180/15	6,70	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
		<b>Итого на обед:</b>		<b>31,57</b>	<b>25,00</b>	<b>111,10</b>	<b>807,30</b>
		Полдник					
445		Гребешок с повидлом	100	7,60	3,00	66,60	321,20
920		Молоко кипяченое	200	5,80	6,00	9,60	120,00
		<b>Итого полдник:</b>		<b>13,40</b>	<b>9,00</b>	<b>76,20</b>	<b>441,20</b>
		Ужин					
967		Голубцы ленивые	100	7,1	5,5	5,8	100,1
996		Пюре картофельное с морковью	180	2,4	4	21,02	147,6
928		Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	27,00	115,70
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	5,76	2,00	27,60	159,90
		<b>Итого ужин:</b>		<b>15,72</b>	<b>11,50</b>	<b>81,42</b>	<b>523,30</b>
		Ужин 2					
1264		Кисломолочный напиток	180	5,20	6,00	7,20	106,20
590		Печенье	30	2,20	3,00	15,70	122,10
		<b>Итого ужин 2:</b>		<b>7,40</b>	<b>9,00</b>	<b>22,90</b>	<b>228,30</b>
		<b>Всего</b>		<b>79,79</b>	<b>62,50</b>	<b>362,12</b>	<b>2495,30</b>



№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		310	6,40	13,10	40,60	372,00
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>16,18</b>	<b>24,61</b>	<b>96,08</b>	<b>670,72</b>
Обед							
	Икра свёкольная		100	1,50	5,50	8,40	148,30
1050	Суп каргофельный с вермишелью		250	2,81	7,62	17,82	167,80
1202	Зразы Верх-исетские		100	9,00	20,00	11,00	285,50
415	Рис припущенный		180	4,20	7,30	38,80	237,80
929/1	Компот из свежих фруктов		30	3,30	11,20	20,79	20,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>19,69</b>	<b>34,78</b>	<b>90,40</b>	<b>753,37</b>
Полдник							
1494	Вафли		30	193,40	223,00	1859,50	225,00
920	Молоко кипяченое		200	5,80	6,00	9,60	120,00
<b>Итого полдник:</b>				<b>14,40</b>	<b>13,40</b>	<b>65,60</b>	<b>442,60</b>
Ужин							
1149	Жаркое по-домашнему с мясом птицы и икрой кабачковой		220/30	29,3	11	32,34	348,2
4,71	Чай каркаде		200	2,80	0,00	15,40	75,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	5,76	2,00	27,60	159,90
<b>Итого ужин:</b>				<b>25,87</b>	<b>17,28</b>	<b>85,39</b>	<b>560,03</b>
Ужин 2							
916	Кисель Вишенка		200	0,02	0,00	26,00	106,20
770	Булочка дорожная		30	2,20	5,00	17,20	94,40
<b>Итого ужин 2:</b>				<b>8,08</b>	<b>5,24</b>	<b>22,76</b>	<b>170,50</b>
<b>Всего</b>				<b>84,22</b>	<b>95,31</b>	<b>360,23</b>	<b>2597,22</b>



№ 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	536	338
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>12,45</b>	<b>12,87</b>	<b>578,42</b>	<b>542,50</b>
	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>3,80</b>	<b>2,00</b>	<b>18,40</b>	<b>106,60</b>
	Полдник					
941	Сдоба обыкновенная	100	9,40	5,00	59,60	296,20
920	Молоко кипяченое	200	5,80	6,00	9,60	120,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>15,20</b>	<b>11,00</b>	<b>69,20</b>	<b>416,20</b>
	Ужин					
112	Фрикадельки мясные паровые	100	14,10	12,00	0,56	186,70
1652,1	Плов вегетарианский	180	4,60	5,00	53,60	330,40
705	Компот из шиповника	200	0,70	0,00	25,60	120,60
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	5,76	2,00	27,60	159,90
	<b>Итого ужин:</b>		<b>25,16</b>	<b>19,00</b>	<b>107,36</b>	<b>797,60</b>
	Ужин 2					
1264	Кисломолочный напиток	180	5,20	6,00	7,20	106,20
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
	<b>Итого ужин 2:</b>		<b>8,10</b>	<b>10,00</b>	<b>36,40</b>	<b>269,00</b>
	<b>Всего</b>		<b>64,71</b>	<b>54,87</b>	<b>809,78</b>	<b>2131,90</b>



№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		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
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,60</b>	<b>18,22</b>	<b>81,13</b>	<b>603,76</b>
	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
	<b>Итого на обед:</b>		<b>25,40</b>	<b>23,00</b>	<b>99,60</b>	<b>721,50</b>
	Полдник					
4,18	Пудинг творожный с яблоками	120	13,30	10,00	11,60	189,40
903	Соус сладкий из повидла	30	0,50	2,00	4,03	32,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>13,90</b>	<b>12,00</b>	<b>30,63</b>	<b>282,00</b>
	Ужин					
1127	Котлета рыбная Любительская	100	14,40	5,00	5,60	143,30
995	Картофельное пюре с икрой кабачковой	180/30	3,30	6,00	22,20	186,00
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	5,76	2,00	27,60	159,90
	<b>Итого ужин:</b>		<b>23,60</b>	<b>13,00</b>	<b>79,80</b>	<b>590,40</b>
	Ужин 2					
1264	Кисломолочный напиток	180	5,20	6,00	7,20	106,20
1148	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,10	1,00	12,40	64,80
	<b>Итого ужин 2:</b>		<b>5,20</b>	<b>6,00</b>	<b>7,20</b>	<b>106,20</b>
	<b>Всего</b>		<b>82,70</b>	<b>72,22</b>	<b>298,36</b>	<b>2303,86</b>



№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
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
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>12,85</b>	<b>14,87</b>	<b>81,62</b>	<b>516,80</b>
	Обед:						
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/Овощи свежие		100	1,7	5,3	10,5	97
1033	Свёкольник со сметаной		250	2,30	2,60	18,90	136,60
5859	Котлета из мяса кур Удачная		100	13,30	3,00	10,03	121,80
998	Каша гречневая		180	7,50	6,00	39,30	240,80
707	Сок фруктовый		200	0,00	0,00	22,40	95,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
	<b>Итого на обед:</b>			<b>28,60</b>	<b>18,90</b>	<b>119,53</b>	<b>797,80</b>
	Уплотненный полдник:						
707,2	Сок фруктовый		шт.	1,00	0,20	32,60	140,00
976,03	Фрукт		шт.	0,60	1,00	14,70	70,50
942	Слойка с повидлом		100	7,30	13,00	60,17	393,00
1140	Вафли		30	2,20	3,00	21,90	122,10
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>			<b>11,10</b>	<b>17,20</b>	<b>129,37</b>	<b>725,60</b>

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