

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 16
Ирина Викторовна (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)
"16" сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г.Березники
С.А.Якушева

"16" сентября 2021 г.

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
период: с сентября по май

№ рец	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Хлебцы из пчени	90/5	18,73	13,67	6,79	227,33
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	765	31,57	21,29	95,99	705,83

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,80
131	Свекольник со сметаной	200/7	1,80	3,68	9,96	80,32
раз	Биточек Белорусский	90	12,84	10,86	8,64	165,75
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,02	33,95	184,68
493	Чай с сахаром *	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	767	23,05	21,22	93,53	623,35

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Обед		Б	Ж	У	
119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,58
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	798	27,80	29,30	86,08	722,42

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек консервированный/огурец свежий	60	1,88	1,97	4,19	46,73
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,61	5,18	6,51	79,20
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)	90	14,85	10,02	11,25	249,42
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	798	31,89	26,72	108,30	855,01

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
132	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,87	5,36	10,53	97,80
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	90/5	9,40	22,44	0,07	240,05
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	773	20,32	38,81	87,85	784,15

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40
204/2	Суп картофельный с крупой	200	7,43	18,41	61,14	86,98
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	173,88
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	790	32,60	33,63	161,67	668,71

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	1,67	5,20	8,81	88,80
412	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	169,71
320/2	Картофель и овощи тушеные	180	3,77	8,45	32,64	230,95
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:	798	23,98	23,95	95,89	703,06

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
206*	Горошек зеленый консервированный		60	1,88	1,97	4,19	46,73
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
раз	Соус овощной		30	0,39	1,30	2,33	22,58
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		820	32,06	11,94	125,08	741,97

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы		60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		200/8	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Котлета "Студенческая"		90	13,74	14,47	14,47	202,27
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	11,99	138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		768	24,40	30,37	96,75	738,27

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,02	7,80
36*	Суп из овощей со сметаной		200/8	1,61	4,88	10,47	95,88
412	Шницель из цыпленка		90	13,50	9,64	8,36	169,71
238*	Соус томатный		30	0,16	1,10	1,57	16,85
415	Рис припущенный		180	4,25	7,26	38,88	237,78
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		828	24,36	23,54	100,26	712,82

Полный перечень блюд и калорийность при 100% финансовом обеспечении

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"