

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 11" _____

(Ф.И.О.)

Подпись: _____

" 27 " сентября 2022 г.

№ 11



УТВЕРЖДАЮ

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

20 ____ г.

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

№ рец	1 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12
	Обед					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
412	Шницель из цыпленка	90	13,50	9,64	8,36	169,70
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,62	17,26	100,20	652,10
	Всего		36,66	27,10	183,61	1112,22

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,60
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,60
	Итого завтрак:		13,04	19,65	80,69	552,10
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,30
раз	Биточек Белорусский	90	12,84	10,86	8,64	165,70
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,57	6,02	33,95	184,60
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:		23,05	21,22	93,53	623,30
	Всего		36,09	40,87	174,22	1175,50

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,4
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,29	9,18	44,08	296,6
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого завтрак:		20,67	19,02	85,45	596,0
	Обед					
119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,0
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	1,91	5,28	11,93	102,4
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,5
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,5
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
	Итого обед:		27,80	29,30	86,08	722,4
	Всего		48,47	48,32	171,53	1318,4

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7,90	10,22	31,85	250,9
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого завтрак:		11,55	12,69	74,51	456,6
	Обед					
206*	Горошек консервированный/ Овощи свежие	60	1,88	1,97	4,19	46,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,2
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)	90	14,85	10,02	11,25	249,4
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,0
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
	Итого обед:		31,81	26,92	108,66	866,0
	Всего		43,36	39,61	183,17	1322,7

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,81
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,74	9,16	38,85	269,21
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,61
	Итого завтрак:		13,24	20,63	76,69	545,7
	Обед					
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,01
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,81
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	90/5	9,40	22,44	0,07	240,01
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,51
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,01
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,81
	Итого обед:		20,30	38,85	90,61	796,1
	Всего		33,54	59,48	167,30	1341,9

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,41
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,61
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,31
	Итого завтрак:		11,19	10,65	85,51	481,4
	Обед					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,41
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,91
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,71
291	Макаронные изделия отварные	150	6,79	0,82	34,85	173,81
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,91
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,81
	Итого обед:		32,60	33,62	161,67	668,7
	Всего		43,79	44,27	247,18	1150,1

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,8
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,7
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6
Итого на завтрак:			13,66	26,01	83,43	622,2
Обед						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,8
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,8
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	225	19,10	19,80	28,47	340,0
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
Итого на обед:			25,61	25,66	78,26	621,4
Всего			39,27	51,67	161,69	1243,6

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
Завтрак						
90	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	7,61	5,91	15,42	145,4
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,29	9,18	44,08	296,6
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
Итого на завтрак:			20,67	19,02	85,45	596,0
Обед:						
206*	Горошек зеленый консервированный	60	1,88	1,97	4,19	46,7
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,0
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,2
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,5
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,9
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
Итого на обед:			32,06	11,94	125,08	741,9
Всего			52,73	30,96	210,53	1338,0

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,8
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,74	9,16	38,85	269,2
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
Итого на завтрак:			11,85	19,04	74,32	516,3
Обед:						
50	Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,4
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,8
раз	Котлета "Студенческая"	90	13,74	14,47	14,47	202,2
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	11,99	138,0
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
Итого на обед:			24,40	30,37	96,75	738,2
Всего			36,25	49,41	171,07	1254,6

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
Завтрак						
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7,90	10,22	31,85	250,9
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,6
Итого на завтрак:			12,94	14,28	76,88	486,0
Обед:						
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,8
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,2
412	Котлета из цыпленка	90	13,50	9,64	8,36	169,7
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,8
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,7
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,0
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,8
Итого на обед:			24,76	24,04	104,40	732,1
Всего			37,70	38,32	181,28	1218,1

согласно п. 8.1.2.5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания установленной для отдельной категории питающихся), что подтверждается необходимыми расчетами.

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"