

Директор МАОУ СОШ № 11
 (подпись/расшифровка) (Ф.И.О.)

Врио директора МКУП "Центр
 социального питания г.Березники
 В.М.Тырыкина

30 августа 2023г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

| № рец | 1 день | Понедельник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с джемом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,4 |
| 100* | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 300 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 13,92 | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
| | | Обед | | | | | |
| | | Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие | 100 | 1,83 | 8,80 | 7,70 | 119,00 |
| 144 | | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 |
| раз | | Ёжики мясные | 100 | 8,7 | 13 | 11 | 185,3 |
| 291 | | Вермишель отварная | 180 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,90 |
| 493 | | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого обед: | | 20,93 | 26,18 | 92,24 | 678,80 |

| № рец | 2 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 99* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300 | 9,29 | 9,18 | 44,08 | 296,64 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 14,39 | 15,68 | 98,62 | 594,46 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| 157 | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151,00 |
| раз | | Котлета Оранжевое небо | 100 | 14,00 | 12,60 | 15,00 | 229,00 |
| ** | | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,90 | 9,40 | 24,90 | 213,90 |
| раз | | Чай каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 |
| | | Итого обед: | | 29,51 | 35,42 | 112,60 | 952,00 |

| № рец | 3 день | Среда | | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|---|-----|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | |
| | | Завтрак | | | | | |
| | | Баранка | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 103* | | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 310 | 7,54 | 8,18 | 42,85 | 275,69 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 14,31 | 16,01 | 98,60 | 596,41 |
| | | Обед | | | | | |
| 66 | | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 100 | 1,70 | 5,30 | 10,50 | 97,00 |
| 128 | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,67 | 5,20 | 8,81 | 88,80 |
| раз | | Колбасик Сочный | 100 | 12,00 | 19,00 | 33,00 | 347,00 |
| 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 | | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | | Итого обед: | | 22,92 | 37,16 | 125,19 | 912,58 |

| № рец | 4 день | Четверг | | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|--|-----|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 98* | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 7,74 | 9,16 | 38,85 | 269,26 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| | | Обед | | | | | |
| раз | | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 100 | 1,00 | 10,00 | 7,00 | 124,00 |
| 134 | | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 1,85 | 5,40 | 13,29 | 109,80 |
| раз | | Котлета Буратино | 100 | 14,00 | 14,00 | 16,00 | 257,00 |
| 429 | | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 |
| раз | | Чай каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | | Итого обед: | | 23,70 | 36,40 | 100,72 | 786,70 |

| № рец | 5 день | Пятница | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 15,63 | 23,37 | 108,74 | 708,20 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| 142 | | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,88 | 5,73 | 7,96 | 91,00 |
| раз | | Биточек Акварелька | 100 | 11,00 | 18,00 | 17,00 | 277,00 |
| ** | | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,90 | 9,40 | 24,90 | 213,90 |
| раз | | Напиток лимонный | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,51 | 94,62 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого обед: | | 24,15 | 38,94 | 90,97 | 848,72 |

| № рец | 6 день | Понедельник | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 98* | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 7,74 | 9,16 | 38,85 | 269,26 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| | | Обед | | | | | |
| раз | | Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие | 100 | 1,00 | 10,00 | 7,00 | 124,00 |
| 246/2 | | Суп-пюре из бобовых | 250 | 7,43 | 18,40 | 61,14 | 86,98 |
| 170 | | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,69 | 0,17 | 10,45 | 50,13 |
| раз | | Тефтели из свинины | 100 | 13,30 | 12,20 | 8,90 | 204,40 |
| 291 | | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,90 |
| 494 | | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,62 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого обед: | | 31,95 | 41,76 | 149,24 | 768,23 |

| № рец | 7 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,63 | 23,37 | 108,74 | 708,20 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| 157 | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151,00 |
| раз | | Биточек Богатырь | 100 | 11,4 | 13 | 11,7 | 207,1 |
| ** | | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,90 | 9,40 | 24,90 | 213,90 |
| раз | | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,00 | 22,74 | 84,96 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 25,99 | 35,82 | 102,96 | 829,16 |

| № рец | 8 день | Среда | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 93* | | Каша Дружба с маслом сливочным | 300 | 6,40 | 14,00 | 30,00 | 271,40 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого на завтрак: | | 10,05 | 16,47 | 72,66 | 477,12 |
| | | Обед: | | | | | |
| раз | | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 100 | 1,00 | 10,00 | 7,00 | 124,00 |
| 154 | | Суп Крестьянский со сметаной | 250 | 1,91 | 5,28 | 11,93 | 102,48 |
| 345 | | Котлета рыбная | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | 113,00 |
| 291 | | Вермишель отварная | 180 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,90 |
| 493 | | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 26,37 | 18,36 | 89,97 | 737,58 |

| № рец | 9 день | Четверг | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 100* | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 300 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,37 | 19,05 | 95,00 | 613,38 |
| | | Обед: | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| раз | | Суп овощной со сметаной | 250 | 3,80 | 4,40 | 15,20 | 115,00 |
| раз | | Биточек куриный припущенный | 100 | 18 | 0,89 | 0,00 | 85,50 |
| 429 | | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 |
| 508 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 29,75 | 17,69 | 84,35 | 620,70 |

| № рец | 10 день | Пятница | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---------|---|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| | | Баранка | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 99* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310 | 11,50 | 10,90 | 52,90 | 353,70 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,90 | 16,40 | 100,04 | 609,82 |
| | | Обед: | | | | | |
| 66 | | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 100 | 1,70 | 5,30 | 10,50 | 97,00 |
| 142 | | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,61 | 5,18 | 6,51 | 79,20 |
| раз | | Котлета Рябушка | 100 | 14,40 | 15,60 | 13,30 | 254,40 |
| ** | | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,90 | 9,40 | 24,90 | 213,90 |
| раз | | Напиток лимонный | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 94,62 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 27,48 | 35,79 | 87,92 | 822,32 |

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"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730183

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025