



Согласовано
Директор МАОУ СОШ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

20 г.



СВЕРЖДАЮ

Директор КУП "Центр

физической культуры г.Березники

С.А. Якушева

2021 г.

Примерное 10-дневное меню (обед) для обучающихся в возрасте с 11 и старше
период: с сентября по май

№ рещ	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая/помидор свежий	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Хлебцы из пшеницы	100/5	20,81	14,78	7,54	248,92
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:	895	35,76	25,34	107,58	805,60

№ рещ	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/10	2,70	5,52	14,91	120,28
раз	Биточек Белорусский	100	14,27	12,07	9,60	184,17
раз	Рис припущенный с овощами	200	4,76	8,03	45,27	246,24
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого обед:	940	28,31	26,52	119,76	790,09

№ рещ	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Обед		Б	Ж	У	
119	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	300/10	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,58
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	16,64	83,20
	Итого обед:	960	30,71	36,85	92,09	825,78

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг Обед		Б	Ж	У	
206*	Горошек консервированный/огурец свежий	100	3,13	3,29	6,99	77,88
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)	100	16,50	11,13	12,50	277,13
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	20	1,42	0,20	8,32	41,60
	Итого обед:	885	33,93	30,86	104,58	893,08

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Обед		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
132	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,87	5,36	10,53	97,80
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	100/5	10,44	24,53	0,07	263,05
173	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	16,64	83,20
	Итого обед:	833	21,47	44,77	87,50	840,05

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая/помидор свежий	100	2,40	7,10	10,40	115,00
204/2	Суп картофельный с крупой	250	9,29	23,01	76,43	108,73
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
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:	890	37,51	41,60	185,32	782,48

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	2,45	7,50	13,14	130,00
412	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,57
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	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:	970	28,00	27,56	110,15	809,92

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый консервированный		100	3,13	3,29	6,99	77,88
159	Суп-пюре картофельный		250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная		100	13,90	2,10	9,60	113,00
раз	Соус овощной		30	0,39	1,30	2,33	22,58
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,82	34,85	173,88
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:		950	36,80	14,90	139,60	848,65

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы		100	1,50	5,50	8,40	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Котлета "Студенческая"		100	15,27	16,08	16,08	224,74
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62	165,60
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:		895	27,49	36,10	112,49	843,39

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества			К/кал	
	Обед:		Выход	Б	Ж		У
107	Огурец консервированный		100	0,80	0,10	1,70	13,00
36*	Суп из овощей со сметаной		250/10	2,01	6,09	13,09	119,85
412	Шницель из цыпленка		100	15,00	10,71	9,29	188,57
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		80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:		950	28,00	26,06	112,81	802,45

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"