

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 24" (Ф.И.О.)

"24" (подпись-расшифровка) 20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУП "Центр
социального питания г.Березники
С.А.Якушева
20 ____ 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			
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	К/кал
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	169,71
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,62	17,26	100,20	652,17

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник Обед		Б	Ж	У	К/кал
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	80,32
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:		23,05	21,22	93,53	623,35

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда Обед		Б	Ж	У	К/кал
119	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	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:		27,80	29,30	86,08	722,42

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Обед					
206*	Горошек консервированный/ Овощи свежие	60	1,88	1,97	4,19	46,73
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	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
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,81	26,92	108,66	866,05

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Обед					
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
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:		20,30	38,85	90,61	796,15

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Обед					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	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:		32,60	33,62	161,67	668,71

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	225	19,10	19,80	28,47	340,00
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:		25,61	25,66	78,26	621,40

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			
	Обед:		Б	Ж	У	К/кал
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:			32,06	11,94	125,08	741,97

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			
	Обед:		Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	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:			24,40	30,37	96,75	738,27

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			
	Обед:		Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
412	Котлета 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
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:			24,76	24,04	104,40	732,14

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"