

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Ушакова А.В.
(Ф.И.О.)
(подпись/расшифровка)
2024г.
№ 8

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат
общественного питания"

Ушакова А.В.

декабрь 2024г.

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

№ рецепта	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
	Завтрак						
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,4
850	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		300	7,9	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
	Обед						
144	Суп картофельный с бобовыми		250	2,3	4,2	15,1	108
632/1	Гуляш		50/50	11	28	3	304
291	Вермишель отварная с огурцом консервированным		180/30	6,7	0,8	34,2	173,9
493	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		22,9	33,3	84,7	729,1

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье					
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	50	3,7	4,9	37,2	208,5
267*		Чай с молоком	300	9,29	9,18	44,08	296,64
		Итого завтрак:	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Обед					
		Итого обед:		14,39	15,68	98,62	594,46
1050		Суп картофельный с вермишелью	250				
1308		Ромштекс из свинины	100	2,81	7,62	17,82	151
415		Рис припущенный с овощами	100	14,7	19	0,16	164,6
раз		Чай каркаде	180	4,2	7,3	38,8	237,8
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	2,8	0	15,4	75,2
		Фрукт или сок 0,2	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:	150	1	0	0	92
		Итого обед:		29,31	35,92	90,58	827,2

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
883		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	7,54	8,18	42,85	275,69
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого завтрак:		14,24	16,18	92,13	628,49
		Обед					
1021		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	3,03	6	13,8	118
раз		Котлета Сочная из курицы	100	12	19	33	347
516		Ракушки отварные с горошком зелёным	180/30	6,7	0,8	34,2	173,9
390		Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	99,1
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		26,03	28	122,5	844,6

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	7,74	9,16	38,85	269,26
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		11,29	12,03	81,27	473,76
		Обед					
820		Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,85	5,4	13,29	109,8
1308		Шницель из индейки	100	16,4	21	0,18	182,9
995		Картофельное пюре	180	3,3	6	22,1	155
		Напиток из шиповника	200	0,5	0	29,08	75,9
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		27,35	39,9	91,45	719,2

№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1687		Блинчик с конфитуром	50	3,7	4,9	37,2	208,5
1111		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Итого завтрак:		11,86	19,44	98,69	618,08
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,73	7,96	91
раз		Биточек из цыплёнка	100	11	18	17	277
681/2		Каша гречневая	180	6,9	9,4	24,9	213,9
раз		Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		25,15	40,64	91,97	872,12

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
895		Каша манная молочная с маслом сливочным	300	3,2	5	25,8	277,8
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого завтрак:		6,75	7,87	68,22	482,3
		Обед					
1049		Суп-пюре из бобовых					
943		Гренки из пшеничного хлеба	250	7,43	18,4	61,14	86,98
205,1		Мясо тушёное в соусе	15	1,69	0,17	10,45	50,13
516		Макаронные изделия отварные с огурцом консервирован	50/50	8,1	18	12,6	243,9
483		Чай с лимоном	180/15	6,7	0,8	34,2	173,9
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	74,62
		Итого обед:	40	3,8	2	18,4	106,6
				27,79	39,38	152,1	736,13

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье	50	3,7	4,9	37,2	208,5
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого на завтрак:		15,66	23,44	102,87	744,28
		Обед					
		Икра свёкольная					
1050		Суп картофельный с вермишелью	100	1,5	5,5	8,4	89
1027		Котлета Пожарская (свинина, курица)	250	2,81	7,62	17,82	151
415		Рис припущенный	100	10,8	9	8,8	145,7
929/1		Компот из свежих фруктов	180	4,2	7,3	38,8	237,8
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,5	0,2	23,1	96
		Итого на обед:	40	3,8	2	18,4	106,6
				23,61	31,62	115,32	826,1

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
848		Каша Дружба с маслом сливочным	300	8,9	10	536	338
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого на завтрак:		12,45	12,87	578,42	542,5
		Обед:					
		Рассольник домашний со сметаной	250	2,4	8,4	15,4	148,6
1027		Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
995		Картофельное пюре	180	3,3	6	22,1	155
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
		Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	92
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		24,4	18,5	81,4	679

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1140		Баранка	40	2,9	4	29,2	162,8
850		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	310	7,9	10,22	31,85	250,96
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		Итого на завтрак:		14,6	18,22	81,13	603,76
		Обед:					
1181		Суп овощной со сметаной	250	1,5	5	8,5	94,5
		Филе куриное в соусе с огурцом консервированным	100	13,3	13	7	192
516		Вермишель отварная	180/30	6,4	3	38,7	212,7
928		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	115,7
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		25,4	23	99,6	721,5

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
		Блинчик с конфитюром	50/10	3	3,9	29,8	166,8
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	11,5	10,9	52,9	353,7
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		Итого на завтрак:		15,8	16,8	99,8	608,6
		Обед:					
834		Салат из квашеной капусты с картофелем/Овощи свежие	100	1,7	5,3	10,5	97
1033		Свёкольник со сметаной	250	2,3	2,6	18,9	109,3
		Котлета Деревенская	100	14,4	15,6	13,3	254,4
998		Каша гречневая вязкая	180	7,5	7	43,8	240,8
390		Компот из апельсинов	200	0,16	0	23,8	99,1
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого на обед:		29,86	32,5	128,7	907,2

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