

Директор МАОУ "Школа №5"  
 (Ф.И.О.)

"30" 08 2024г.  
 (подпись/расшифровка)



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Комбинат  
 общественного питания"  
 Медведев Е.И.  
 август 2024г.

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 повидлом 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
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,92</b>	<b>15,02</b>	<b>83,12</b>	<b>521,28</b>
		Обед					
144		Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,20	15,10	108,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90
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
		<b>Итого обед:</b>		<b>22,90</b>	<b>33,30</b>	<b>84,70</b>	<b>729,10</b>



№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
590		Печенье					
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	50	3,70	4,90	37,20	208,5
267*		Чай с молоком	300	9,29	9,18	44,08	296,6
			200	1,40	1,60	17,34	89,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,39</b>	<b>15,68</b>	<b>98,62</b>	<b>594,46</b>
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной					
39*		Суп картофельный с вермишелью	100	1,50	5,50	8,40	89,00
раз		Ромштекс	250	2,81	7,62	17,82	151,00
415		Рис припущенный	100	11,70	5,80	11,30	145,10
раз		Соус томатный	180	4,20	7,30	38,80	237,80
раз		Чай каркаде	30	3,30	11,20	20,79	20,80
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт или сок 0,2	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			150	1,00	0,00	0,00	92,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>27,81</b>	<b>37,72</b>	<b>143,59</b>	<b>894,80</b>

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
		Вафли/ Баранка					
103*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	40	3,00	3,90	29,80	166,80
242*		Какао с молоком	310	7,54	8,18	42,85	275,69
			200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,31</b>	<b>16,01</b>	<b>98,60</b>	<b>596,41</b>
		Обед					
128		Борщ из свежей капусты со сметаной					
раз		Котлета Сочная	250	1,80	1,30	2,20	95,00
291		Ракушки отварные с горошком зелёным	100	12,00	19,00	33,00	347,00
929/1		Компот из свежих фруктов	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	200	0,50	0,20	23,10	96,00
			25	3,20	0,40	19,00	82,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>24,20</b>	<b>21,70</b>	<b>111,50</b>	<b>793,90</b>

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



№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
590		Печенье					
106*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	50	3,70	4,90	37,20	208,50
242*		Какао с молоком	300	8,16	14,54	45,59	345,78
			200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,63</b>	<b>23,37</b>	<b>108,74</b>	<b>708,20</b>
		Обед					
50		Салат из свёклы отварной					
142		Щи из капусты с картофелем со сметаной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
раз		Биточек из цыплёнка	250	1,88	5,73	7,96	91,00
681/2		Каша гречневая	100	11,00	18,00	17,00	277,00
раз		Напиток лимонный	180	6,90	9,40	24,90	213,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
			40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>24,15</b>	<b>38,94</b>	<b>90,97</b>	<b>848,72</b>

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне					
98*		Каша манная молочная с маслом сливочным	50	2,25	0,87	25,32	116,40
267*		Чай с молоком	300	7,74	9,16	38,85	269,26
			200	1,40	1,60	17,34	89,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>
		Обед					
246/2		Суп-пюре из бобовых					
170		Гренки из пшеничного хлеба	250	7,43	18,40	61,14	86,98
раз		Мясо тушёное в соусе	15	1,69	0,17	10,45	50,13
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
раз		Чай с лимоном	180/15	6,70	0,80	34,20	173,90
08		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	74,62
			40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>26,79</b>	<b>37,68</b>	<b>151,10</b>	<b>712,73</b>

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
0		Печенье					
6*		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	50	3,70	4,90	37,20	208,50
2*		Какао с молоком	300	8,16	14,54	45,59	345,78
			200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,63</b>	<b>23,37</b>	<b>108,74</b>	<b>708,20</b>
		Обед					
		Салат из свёклы отварной					
		Суп картофельный с вермишелью	100	1,50	5,50	8,40	89,00
		Котлета Пожарская	250	2,81	7,62	17,82	151,00
		Рис припущенный	100	9	20	11	257
		Соус томатный	180	4,20	7,30	38,80	237,80
1		Компот из свежих фруктов	30	3,30	11,20	20,79	20,80
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,50	0,20	23,10	96,00
			40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого на обед:</b>		<b>24,11</b>	<b>52,12</b>	<b>137,31</b>	<b>934,80</b>



№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне					
93*		Каша Дружба с маслом сливочным	50	2,25	0,87	25,32	116,40
267*		Чай с молоком	300	6,40	14,00	30,00	271,40
			200	1,40	1,60	17,34	89,32
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>10,05</b>	<b>16,47</b>	<b>72,66</b>	<b>477,12</b>
		Обед:					
раз		Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00
154		Суп Крестьянский со сметаной	250	2,40	8,40	15,40	148,60
345		Котлега рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291		Вермишель отварная	180	6,70	0,80	34,20	173,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого на обед:</b>		<b>27,90</b>	<b>21,60</b>	<b>98,60</b>	<b>794,70</b>

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
590		Печенье					
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	50	3,70	4,90	37,20	208,50
242*		Какао с молоком	300	7,90	10,22	31,85	250,96
			200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,37</b>	<b>19,05</b>	<b>95,00</b>	<b>613,38</b>
		Обед:					
50		Салат из свёклы отварной	100	1,30	10,10	7,60	126,10
раз		Суп овощной со сметаной	250	2,30	7,20	19,00	156,40
раз		Биточек куриный	100	13,3	13	7,00	192,00
129		Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
08		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
08		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		<b>Итого на обед:</b>		<b>23,35</b>	<b>37,20</b>	<b>94,35</b>	<b>805,70</b>

№ рец	10 день	Пятница	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
			Вафли/ 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
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,90</b>	<b>16,40</b>	<b>100,04</b>	<b>609,82</b>
			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	1,80	5,18	7,80	91,00
раз			Котлета Деревенская	100	14,40	15,60	13,30	254,40
**			Каша гречневая	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
			<b>Итого на обед:</b>		<b>27,67</b>	<b>35,79</b>	<b>89,21</b>	<b>834,12</b>

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