

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 30

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

2023г.

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
аллергичное, с исключением: молока

№ рецепта	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
95		Бутерброд с джемом на батоне	45	2,25	0,87	25,32	116,40
раз		Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
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		Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого завтрак:		22,54	13,25	91,96	563,30

№ рецепта	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**		Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого завтрак:		26,86	26,90	84,78	734,67

№ рецепта	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на батоне	45	7,61	5,91	15,42	145,48
раз		Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
		Итого завтрак:		23,76	27,51	92,25	659,38

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг Завтрак 2		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Запеканка творожная с яблоками с повидлом	150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:			18,30	12,00	75,40	500,50

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Завтрак 2		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
429	Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого завтрак:			25,63	30,11	88,03	697,52

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Завтрак 2		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	45	7,61	5,91	15,42	145,48
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого завтрак:			28,30	18,29	95,94	608,28

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Завтрак 2		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:			26,48	32,01	103,98	712,02

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
**	Булочка		60	5,10	2,80	35,30	187,00
632/1	Гуляш из свинины		100	14,60	16,10	3,50	218,70
429	Картофельное пюре без молока		150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:				26,12	25,91	89,46	720,32

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,20	0,40	19,00	82,00
518	Сок фруктовый		1/200	0,50	0,00	29,08	75,90
Итого на завтрак:				26,41	12,34	101,19	579,36

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
**	Булочка		50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Запеканка творожная с яблоками с повидлом		150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:				18,30	12,00	75,40	500,50

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"