

СОГЛАСОВАНО

Директор Д.И.Иванова (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

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

2023г.

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

1 день		Понедельник				
№ рецеп	Завтрак 1		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	9,48	11,54	38,20	294,55
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:			15,50	16,34	89,47	564,87

		Обед				
		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
115	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Тефтели	90	14,2	12	9,5	184,2
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
518	Сок фруктовый	200	0,5	0	29,08	75,9
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого обед:			26,91	17,44	113,62	662,18

2-разовое питание						
№ рецеп	Завтрак 1	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	9,48	11,54	38,20	294,55
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:			15,50	16,34	89,47	564,87
	Обед					
115	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Тефтели	90	14,2	12	9,5	184,2
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
518	Сок фруктовый	200	0,5	0	29,08	75,9
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого обед:			26,91	17,44	113,62	662,18

	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300	9,70	12,40	52,00	359,00
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			13,15	18,97	86,87	571,34

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		32,56	27,56	121,36	921,78

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	9,70	12,40	52,00	359,00
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,15	18,97	86,87	571,34
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,42
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		32,56	27,56	121,36	921,78

3 день Среда		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300	9,04	9,09	51,40	324,22
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73

		Пищевые вещества				
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	13,9	2,1	9,6	167
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	12,0	67,0
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	300	9,04	9,09	51,40	324,22
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		21,16	26,56	96,06	707,73
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	13,9	2,1	9,6	167
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	12,0	67,0
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		28,35	16,15	102,87	736,69

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		28,35	16,15	102,87	736,69

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка		50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			15,76	22,47	90,68	628,23

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты	60	1,60	10,10	3,00	109,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Биточек Белорусский	90	14,2	12,1	9,5	184,2
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		15,76	22,47	90,68	628,23
	Обед					
48	Салат из квашеной капусты	60	1,60	10,10	3,00	109,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Биточек Белорусский	90	14,2	12,1	9,5	184,2
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		23,51	27,73	86,72	695,67

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		300	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком		200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:			18,79	24,23	87,45	643,13

№ рец		Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
107		Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,8	0,1	3,5	13
246/2		Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Фрикадельки мясные паровые	90	14,2	12,2	7,5	198,8
291		Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз		Компот "Витаминка"	200	0,5	0	29,08	75,9
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого завтрак:		37,18	35,78	193,38	765,17

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		18,79	24,23	87,45	643,13
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,8	0,1	3,5	13
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	14,2	12,2	7,5	198,8
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот "Витаминка"	200	0,5	0	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		37,18	35,78	193,38	765,17

	7 день Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
115	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	14,3	14,7	8,1	126,6
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
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
	Итого на обед:		25,61	28,60	114,40	735,20

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		16,18	24,61	96,08	670,72
	Обед					
115	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	14,3	14,7	8,1	126,6
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		25,61	28,60	114,40	735,20

№ рец	8 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком		200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			11,37	10,59	91,54	504,39

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	60	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1	Гуляш из свинины	100	14,6	16,1	3,5	218,7
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		26,32	34,45	84,33	789,72

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		11,37	10,59	91,54	504,39
	Обед:					
119	Икра свекольная	60	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250	2,81	7,62	17,82	151,00
632/1	Гуляш из свинины	100	14,6	16,1	3,5	218,7
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		26,32	34,45	84,33	789,72

	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка		50	5,10	2,80	35,30	187,00
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:			15,52	21,30	95,48	635,94

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих огурцов	60	0,70	10,10	2,00	102,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,90	6,50	25,00	176,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Биточек "Уральский"	90	20,40	13,90	11,20	253,70
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж*	У	
**	Булочка	50	5,10	2,80	35,30	187,00
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	9,70	12,40	52,00	359,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		15,52	21,30	95,48	635,94
	Обед:					
17	Салат из свежих огурцов	60	0,70	10,10	2,00	102,00
159	Суп-пюре картофельный	250	4,90	6,50	25,00	176,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Биточек "Уральский"	90	20,40	13,90	11,20	253,70
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		37,72	21,38	141,69	871,84

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
**	Булочка	50	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	11,14	10,29	52,89	349,36
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,79	12,76	95,55	555,08

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	1,5	5,5	8,4	89
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	13,40	14,00	10,50	219,70
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		23,29	27,49	106,10	765,18

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	11,14	10,29	52,89	349,36
267*	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,79	12,76	95,55	555,08
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	60	1,5	5,5	8,4	89
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	13,40	14,00	10,50	219,70
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		23,29	27,49	106,10	765,18

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"