

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Лицей № 1"

(Ф.И.О.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр

социального питания "Березники

С.А.Якушева

" "

20

" "

20 г.

**Примерное 12-дневное меню (обед) для обучающихся в возрасте с 11 и старше
период: с сентября по май**

№ рец	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
412	Шницель из цыплёнка	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:		30,23	21,27	111,97	749,21

№ рец	2 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
раз	Биточек Белорусский	100	14,27	12,07	9,60	184,17
раз	Рис припущенный с овощами	200	4,76	8,03	45,27	246,24
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого обед:		28,31	26,52	119,76	790,09

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Обед		Б	Ж	У	
119	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,58
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	16,64	83,20
	Итого обед:		30,71	36,85	92,09	825,78

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек консервированный/ Овощи свежие	100	3,13	3,29	6,99	77,88
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
734/1	Котлета "Особая" (мясо птицы)	100	16,50	11,13	12,50	277,13
238*	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
507	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	20	1,42	0,20	8,32	41,60
Итого обед:			33,85	31,06	104,94	904,12

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	100/5	10,44	24,53	0,07	263,05
173	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	16,64	83,20
Итого обед:			21,78	45,41	93,40	871,50

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
407	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/5	2,70	5,52	14,91	120,28
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
Итого обед:			25,57	16,23	93,15	626,98

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	100	2,40	7,10	10,40	115,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Тефтели мясные	100	14,27	10,07	9,60	184,17
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:			40,89	41,94	206,24	882,74

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Обед					
107	Огурец консервированный / Овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,45	7,50	13,14	130,00
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	250	21,22	19,80	28,47	377,70
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:		30,25	28,20	91,59	747,10

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Обед:					
206*	Горошек зеленый консервированный	100	3,13	3,29	6,99	77,88
159	Суп-пюре картофельный	250	4,85	6,45	24,75	176,25
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
345	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
раз	Соус овощной	30	0,39	1,30	2,33	22,58
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,82	34,85	173,88
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:		36,80	14,90	139,60	848,65

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Обед:					
50	Салат из свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Котлета "Студенческая"	100	15,27	16,08	16,08	224,74
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
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:		27,49	36,10	112,49	843,39

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Обед:					
107	Огурец консервированный / овощи свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,88	5,73	7,96	91,00
412	Котлета из цыпленка	100	15,00	10,71	9,29	188,57
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	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:		28,27	25,90	115,78	809,60

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый консервированный	100	3,13	3,29	6,99	77,88
36*	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,01	6,09	13,09	119,85
395	Колбаса отварная с маслом сливочным	100/5	10,44	24,53	0,07	263,05
173	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00
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 обед:		23,36	41,89	82,97	816,58

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
- 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"