



СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Лицей № 1"

(Ф.И.О.)

2011 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр

социального питания г. Березники

С.А. Якушева

2011 г.

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

№ рец	1 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая/помидор свежий	100	1,30	4,90	5,00	69,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
412	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:		890	29,95	21,27	109,33	745,25

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/10	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:		940	28,31	26,52	119,76	790,09

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	300/10	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:		960	30,71	36,85	92,09	825,78

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг Обед		Б	Ж	У	
206*	Горошек консервированный/огурец свежий	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
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	20	1,42	0,20	8,32	41,60
Итого обед:		885	33,93	30,86	104,58	893,08

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Обед		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00
132	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,87	5,36	10,53	97,80
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:		833	21,47	44,77	87,50	840,05

№ рец	Суббота	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
131	Свекольник со сметаной	250/10	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:		910	25,57	16,23	93,15	626,98

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Обед		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая/помидор свежий	100	2,40	7,10	10,40	115,00
246/2	Суп-пюре гороховый	250	7,24	2,08	18,51	121,70
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:		890	38,84	21,01	148,32	895,71

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	2,45	7,50	13,14	130,00
412	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,29	188,57
320/2	Картофель и овощи тушеные	180	3,77	8,45	32,64	230,95
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,68	0,80	33,28	166,40
	Итого на обед:	970	28,00	27,56	110,15	809,92

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Обед:		Б	Ж	У	
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:	950	36,80	14,90	139,60	848,65

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг Обед:		Б	Ж	У	
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:	895	27,49	36,10	112,49	843,39

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Обед:		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	13,00
36*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,01	6,09	13,09	119,85
412	Шницель 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
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:	950	28,00	26,06	112,81	802,45

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый консервированный	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
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
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:	900	23,43	41,53	82,94	808,73

Полный перечень блюд и калорийность выполняется при 100% финансовом обеспечении

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"