

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 14
М. Т. Коздранова (Ф.И.О.)

" 14 " *Сентябрь* 2023г.
 (подпись/расшифровка)

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

№ рецепта	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак I					
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			К/кал
			Б	Ж	У	
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

№ рецепта	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак I			Б	Ж	У	
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			
№ рсц	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

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рсц	Завтрак	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
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

№ рецепта	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие		50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшеничная 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

№ рецепта			Пищевые вещества				
	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 каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:			23,83	21,16	88,35	724,22

№ рецепта	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Мучное изделие		50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшеничная 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						
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 каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:			23,83	21,16	88,35	724,22

4 день		Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
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	

		Пищевые вещества				
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
Обед						
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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Завтрак I		Б	Ж	У	
**	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	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	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

№ рсц	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

№ рсц			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

№ рсц	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак I		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	Обед		Пищевые вещества				
			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		Пищевые вещества				
	Завтрак		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
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

№ рсц	8 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак I					
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

№ рсц	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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

№ рсц	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			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

№ рецеп	9 день Четверг		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			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

№ рецеп			Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
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

№ рецеп	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	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак I			Б	Ж	У	
**	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			К/кал	
			Б	Ж	У		
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			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
**	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г. БЕРЕЗНИКИ»

618400, г. Березники, Пермский край, проспект Советский, 18
Расчетный счет 40702810849030121188 в Волго-Вятском банке
ПАО Сбербанк г. Нижний Новгород к/с 30101810900000000603,
БИК 042202603, ИНН 5911029042, КПП 591101001
Тел. 26-23-63, 26-40-16, факс 26-78-41

№ 78 « 14 » 02 2023 г

Руководителям
общеобразовательных учреждений

Уважаемые руководители!

МКУП «ЦСП г. Березники» направляет на согласование 10-дневное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений. Меню вводится в действие с 14.02.2023г. Титульные листы с Вашей подписью можно отправить на электронную почту МКУП «ЦСП г. Березники».

И.о. директора МКУП «ЦСП г. Березники»



В.М.Тырыкина