



Согласовано
 директор МАОУ ЦОД
 Висоцкий (Ф.И.О.)
 (подпись, расцифровка)
 " 22 " 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
 директор МУП "Центр
 социального питания г.Березинки
 С.А. Якушева
 " " 2022 г.

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

№ рецеп	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		14,52	15,60	83,23	529,64

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/ккал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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 обед:		31,67	20,30	117,06	754,12

№ рецеп	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/ккал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
	Завтрак 1						
95	Бутерброд с повидлом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250/5	7,90	10,22	31,15	250,96
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:			12,94	14,28	76,88	486,05
	Обед						
114	Икра кабачковая		20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми		250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный		90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,81	34,85	173,88
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 обед:			31,67	20,30	117,06	754,12

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак I					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				19,54	24,38	86,96	645,18

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		255	2,45	7,50	13,14	130,00
669/1	Шницель куриный особый		90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая		180	10,26	9,41	44,50	303,66
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:				32,80	30,56	125,83	924,58

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				19,54	24,38	86,96	645,18
		Обед					
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		255	2,45	7,50	13,14	130,00
669/1	Шницель куриный особый		90	14,85	10,02	11,25	249,42
263**	Каша гречневая вязкая		180	10,26	9,41	44,50	303,66
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:				32,80	30,56	125,83	924,58

№ рецеп	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,65
	Итого завтрак:		12,76	12,18	93,91	533,76

№ рецеп	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,00	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,95	19,36	95,97	756,39

№ рецеп	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		12,76	12,18	93,91	533,76
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:		27,24	19,26	92,01	734,59

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,39	20,14	82,07	563,63

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным	200	13,50	9,64	8,36	418,00
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:		19,75	17,80	62,36	751,57

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			13,39	20,14	82,07	563,63
	Обед						
50	Салат из свеклы		30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13,50	9,64	8,36	418,00
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:			19,75	17,80	62,36	751,57

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:				20,10	21,50	87,13	623,17

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34	2,60
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	Фрикадельки мясные паровые		90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого завтрак:				37,18	35,78	193,38	765,17

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:				20,10	21,50	87,13	623,17
		Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34	2,60
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	Фрикадельки мясные паровые		90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:				37,18	35,78	193,38	765,17

№ рец.	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,4	89,32
	Итого на завтрак:		13,89	26,60	90,16	655,45

№ рец.	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	35	0,63	2,20	3,20	34,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
416	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		24,84	31,70	110,00	770,10

№ рец.	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			13,89	26,60	90,16	655,45
	Обед						
75	Салат картофельный с зелёным горошком		35	0,63	2,20	3,20	34,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		255	2,45	7,50	13,14	130,00
189*	Котлета припущенная из цыпленка		90	12,40	14,00	5,60	139,60
416	Рис припущенный с овощами		180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:			24,84	31,70	110,00	770,10

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				13,74	12,92	100,15	568,99

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная		30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		255	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ёжики куриные		90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,2	165,60
раз	Напиток лимонный		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				20,72	32,35	92,53	781,02

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				13,74	12,92	100,15	568,99
Обед:							
119	Икра свекольная		30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		255	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ёжики куриные		90	9,00	14,00	11,70	210,00
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		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				20,72	32,35	92,53	781,02

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,3	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				13,15	18,97	86,87	571,34

№ рец	Обед:		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
159	Суп-пюре картофельный		220	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"		90	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде		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 на обед:				37,68	22,45	142,9	885,04

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				13,15	18,97	86,87	571,34
Обед:							
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"		90	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,8	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				37,68	22,45	142,59	885,04

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак I					
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		16,18	14,35	97,92	584,45

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,75	26,21	96,64	713,98

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,29	9,18	44,8	296,64
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		14,79	20,65	81,92	573,13
	Обед:					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,75	26,21	96,64	713,98

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"