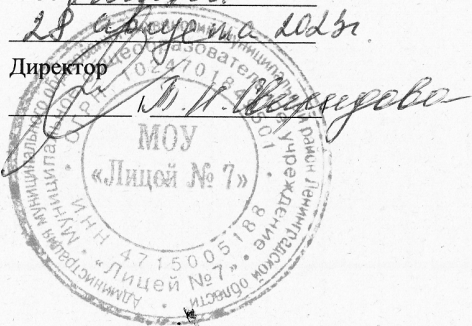


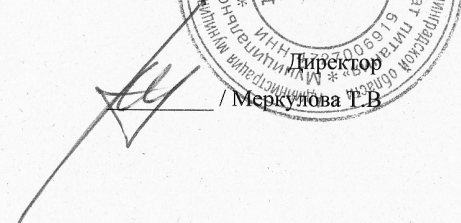
СОГЛАСОВАНО

МОУ

Директор



МБУ «Комбинат питания»



**Примерное десятидневное меню
ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях**

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Стоимость 160 рублей

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		598	27,74	42,66	82,41	755,4	
Обед							
	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0
	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	1,77	2,4	13,49	82,88	199
	Курица пряженая (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		798	27,54	29,27	96,35	741,3	
Итого за день		1 396	55,28	71,93	178,76	1496,7	

(лист 2)

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Шницель куриный натуральный рубленный (исправ.)	100	16,51	19,45	9,32	276,29	450,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		530	27,65	26,83	98,08	665,68	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	100	0,97	8,51	4,23	96,59	0
	Щи из свежей капусты с филе (исправ.)	12,5/250	5,45	7,4	19	157,4	124
	Печень по-строгановски	50/50	17,78	9,9	6,14	269	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	71,33	252	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		863	33,14	31,56	168,2	1086,64	
Итого за день		1 393	60,79	58,39	266,28	1752,32	

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		593	19,5	40,24	75,66	767,43	
Обед	Борщ со св. капустой и картофелем с кур. филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,78	8,08	13,48	143,38	110
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		793	36,24	32,54	116,04	793,65	
Итого за день		1 386	55,74	72,78	191,7	1561,08	

(лист 4)

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком 160.	160/40	31,76	22,44	49,24	528,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Бутерброд с сыром (хсм)	20/18	6,61	5,84	12,25	78,73	3
	Итого за Завтрак		453	38,39	28,29	76,47	666,9
Обед	Салат ассорти с перцем	100	0,87	20,1	2,97	196,99	772
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Плов из курицы грудка	50/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		818	28,77	49,04	108,78	992,31	
Итого за день		1 271	67,16	77,33	185,25	1659,21	

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи со сгущенным молоком.	150/40	14,99	15,64	88,86	551,7	737
	Бутерброд с сыром и маслом хсм 20(исправ.)..	20/10/18	6,66	14,09	9,33	153,53	3,01
	Какао с молоком (исправ.)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	693
Итого за Завтрак		438	25,52	33,53	123,26	856,59	
Обед							
	Суп овощной с куриным филе	12,5/250	7,43	6,63	15	156,7	3,01
	Шницель по-ижорски минтай(исправ.)	100	11,31	16,01	10,93	257,22	121,02
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		778	24,8	28,77	83,37	755,25	
Итого за день		1 216	50,32	62,3	206,63	1611,84	

(лист 6)

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов с маслом (исправ.)	100	0,46	16,05	1,23	150,97	16,06
	Филе куриное тушеное с морковью	50/50	14,08	19,16	6,35	249,15	24,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		593	21,63	40,49	79,91	722,96	
Обед							
	Суп Русский с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,4	8,17	18,22	177,45	46,01
	Плов из свинины карбонат.	75/150	16,44	41,2	51,23	598,13	492,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		763	23,66	49,94	104,93	935,58	
Итого за день		1 356	45,29	90,43	184,84	1658,54	

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Шницель куриный (исправ.)	100	16,91	19,27	17,01	268,97	498,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		530	28,05	26,65	105,77	658,36	
Обед	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0
	Суп рисовый с куриным филе (исправ.)	12,5/250	6	7,5	16,35	154,15	1
	Рагу из курицы филе.	50/150	15,91	18,59	32,22	315,96	489,01
	Компот из изюма и яблок (исправ.)	200	0,24	0,15	30,18	124,41	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		733	25,09	26,82	99,63	696,72	
Итого за день		1 263	53,14	53,47	205,4	1355,08	

(лист 8)

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица пряженная (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		493	24,26	26,57	72,33	607,41	
Обед	Супчик сытный с курин. филе (исправ.)	250/12,5	5,65	7,52	15,14	151,41	755,01
	Фрикадельки из свинины на пару 90 (исправ.)	90/10	10,98	32,19	5,4	333,29	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		778	25,09	45,27	103,02	856,35	
Итого за день		1 271	49,35	71,84	175,35	1463,76	

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом 160.	160/40	29,04	19,04	73	500,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Бутерброд с сыром (хсм)	20/18	6,61	5,84	12,25	78,73	3
	Итого за Завтрак	453	35,67	24,89	100,23	638,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Итого за Обед	865	33,78	47,16	134,14	1042,03	
Итого за день	1 318	69,45	72,05	234,37	1680,93		

(лист 10)

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком.	150/40	14,99	15,64	88,86	551,7	737
	Бутерброд с сыром и маслом хсм 20(исправ.)..	20/10/18	6,66	14,09	9,33	153,53	3,01
	Какао с молоком (исправ.)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	693
	Итого за Завтрак	438	25,52	33,53	123,26	856,59	
Обед	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка) (исправ.)	12,5/250/10	5,74	8,62	18	170,79	132,01
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе 100	100/50	12,5	9,23	11,99	147,14	397,01
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Итого за Обед	841	24,33	23,98	87,53	660,45	
Итого за день	1 279	49,85	57,51	210,79	1517,04		

Итого за период	13 149	556,37	688,03	2039,37	15756,5	
Среднее значение за период		55,6	68,8	203,9	1575,7	

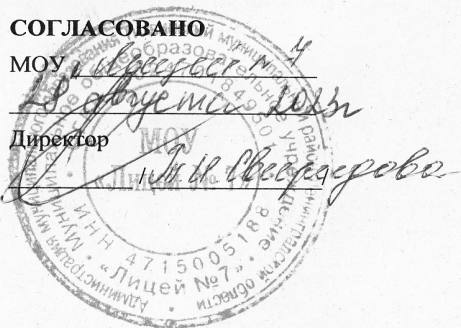
Составил _____ Калинина Татьяна

Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО

МОУ

Директор



УТВЕРЖДАЮ
МБУ «Комбинат питания»

Директор

/ Меркулова Т.В



**Примерное десятидневное меню
РАЗОВОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях**

Стоимость 125 рублей

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Разовое социальное питание****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом (исправ.)	100	0,46	16,05	1,23	150,97	16,06
	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	1,77	2,4	13,49	82,88	199
	Курица жареная (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Гребешок с повидлом	100	7,15	6,24	62,24	329,77	1,21
Итого за Обед		963	35,45	51,63	192,58	1376,31	
Итого за день		963	35,45	51,63	192,58	1376,31	

(лист 2)

Рацион: Разовое социальное питание**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	100	0,97	8,51	4,23	96,59	0
	Щи из свежей капусты с филе (исправ.)	12,5/250	5,45	7,4	19	157,4	124
	Печень по-строгановски	50/50	17,78	9,9	6,14	269	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	71,33	252	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Батончик ленинградский (исправ.)	80	7,2	11,47	45,29	313,3	1,28
Итого за Обед		943	40,34	43,03	213,49	1399,94	
Итого за день		943	40,34	43,03	213,49	1399,94	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Борщ со св. капустой и картофелем с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,78	8,08	13,48	143,38	110
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	67,33	217,87	631
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Крендель сахарный 75 (исправ.)	75	6,35	4,3	53,5	276,65	18,01
Итого за Обед		953	43,46	57,09	224,22	1422,25	
Итого за день		953	43,46	57,09	224,22	1422,25	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат ассорти с перцем	100	0,87	20,1	2,97	196,99	772
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Плов из курицы грудка	50/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492,01
	Компот из кураги (исправ.)	200	1,04		30,16	126,7	638
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Булочка с вареной сгущенкой	75	1,99	2,49	16,49	96,23	1,26
	Итого за Обед		875	31,75	51,52	140,35	1154,05
Итого за день		875	31,75	51,52	140,35	1154,05	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Оладьи с сгущенным молоком	150/30	14,27	14,79	83,31	519,61	737,01
	Соленый огурец (доп. гарнир)	20	0,16	0,02	0,16	2,6	0
	Суп овощной с куриным филе	12,5/250	7,43	6,63	15	156,7	3,01
	Шницель по-ижорски минтай(исправ.)	100	11,31	16,01	10,93	257,22	121,02
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		938	38,27	43,39	189,73	1383,93	
Итого за день		938	38,27	43,39	189,73	1383,93	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров (исправ.)	100	0,91	20,15	3,14	199,62	0
	Суп Русский с кур. филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,4	8,17	18,22	177,45	46,01
	Плов из свинины карбонат.	75/150	16,44	41,2	51,23	598,13	492,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	71,33	252	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Крендель сахарный 75 (исправ.)	75	6,35	4,3	53,5	276,65	18,01
Итого за Обед		923	31,4	74,58	217,92	1603,85	
Итого за день		923	31,4	74,58	217,92	1603,85	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом (исправ.)	100	0,46	16,05	1,23	150,97	16,06
	Суп рисовый с куриным филе (исправ.)	12,5/250	6	7,5	16,35	154,15	1
	Рагу из курицы филе.	50/150	15,91	18,59	32,22	315,96	489,01
	Компот из изюма и яблок (исправ.)	200	0,24	0,15	30,18	124,41	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Булочка ореховая в сгущенном молоке	75	7,18	7,7	42,92	268,7	36,1
Итого за Обед		888	32,59	50,55	143,4	1114,19	
Итого за день		888	32,59	50,55	143,4	1114,19	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат ассорти с капустой	100	1,57	20,13	7,15	215,58	772,01
	Супчик сытный с курин.филе (исправ.)	250/12,5	5,65	7,52	15,14	151,41	755,01
	Фрикадельки из свинины на пару 90 (исправ.)	90/10	10,98	32,19	5,4	333,29	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Булочка Московская (исправ.)	75	9,91	6,75	43,12	271,24	20,05
Итого за Обед		938	37,01	72,24	186,43	1499,64	
Итого за день		938	37,01	72,24	186,43	1499,64	

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Компот из кураги (исправ.)	200	1,04		30,16	126,7	638
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Слойка с повидлом (исправ.)	50	2,97	8,79	61,96	216,75	4
Итого за Обед		900	37,77	55,94	211,28	1325,48	
Итого за день		900	37,77	55,94	211,28	1325,48	

(лист 10)

Рацион: Разовое социальное питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	14,27	14,79	83,31	519,62	0
	Помидор (доп.гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0
	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка) (исправ.)	12,5/250/10	5,74	8,62	18	170,79	132,01
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе 100	100/50	12,5	9,23	11,99	147,14	397,01
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	67,33	217,87	631
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Итого за Обед		1 033	39,04	38,98	224,23	1343,95
Итого за день		1 033	39,04	38,98	224,23	1343,95	

Итого за период	9 354	367,08	538,95	1943,63	13623,59	
Среднее значение за период		36,7	53,9	194,4	1362,4	

Составил _____ Калинина Татьяна

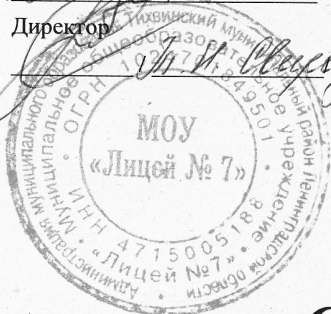
Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО

МОУ *Лицей № 7*
18 августа 2025г

Директор

М. В. Меркулова



УТВЕРЖДАЮ
для
МБУ «Комбинат питания»

Директор
М
Меркулова Т. В.



Примерное десятидневное меню СОЦИАЛЬНОГО И БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Стоимость 125 рублей

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая с маслом (исправ.)	200/10	5,27	12,98	29,39	230,41	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
	Печенье к кофе	14	1,11	2,82	9,65	67,8	2,01
Итого за Завтрак		460	7,78	16,33	63,37	368,13	
Обед							
	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	1,77	2,4	13,49	82,88	199
	Курица пряженая (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		738	26,44	29,06	118,86	845,57	
Итого за день		1 198	34,22	45,39	182,23	1213,7	

(лист 2)

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200 (исправ.)..	200	10,45	16,69	4,87	258,2	340,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		433	11,82	17,22	29,1	326,93	
Обед							
	Щи из свежей капусты с филе (исправ.)	12,5/250	5,45	7,4	19	157,4	124
	Печень по-строгановски	50/50	17,78	9,9	6,14	269	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		753	30,29	22,58	97,37	748,05	
Итого за день		1 186	42,11	39,8	126,47	1074,98	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая с маслом (исправ.)	200/10	5,17	12,43	28,16	246,16	3,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
	Печенье к кофе	14	1,11	2,82	9,65	67,8	2,01
Итого за Завтрак		457	7,65	15,78	62,04	382,69	
Обед							
	Борщ со св. капустой и картофелем с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,78	8,08	13,48	143,38	110
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		768	34,84	32,26	105,79	743,65	
Итого за день		1 225	42,49	48,04	167,83	1126,34	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущ.молоком 160.	160/40	31,76	22,44	49,24	528,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		433	33,13	22,97	73,47	596,9	
Обед							
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Плов из курицы грудка	50/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		690	26,47	28,66	95,46	744,13	
Итого за день		1 123	59,6	51,63	168,93	1341,03	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная с маслом	200/10	5,08	12,35	21,76	219,52	3,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		443	6,45	12,88	45,99	288,25	
Обед							
	Суп овощной с куриным филе	12,5/250	7,43	6,63	15	156,7	3,01
	Шницель по-ижорски минтай(исправ.)	100	11,31	16,01	10,93	257,22	121,02
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		738	23,84	28,58	106,26	861,72	
Итого за день		1 181	30,29	41,46	152,25	1149,97	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая с маслом (исправ.)	200/5	5,4	8,95	20,49	246	3,08
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
	Печенье к кофе	14	1,11	2,82	9,65	67,8	2,01
Итого за Завтрак		452	7,88	12,3	54,37	382,53	
Обед							
	Суп Русский с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,4	8,17	18,22	177,45	46,01
	Плов из свинины карбонат.	75/150	16,44	41,2	51,23	598,13	492,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	71,33	252	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		723	22,74	49,85	151,03	1077,58	
Итого за день		1 175	30,62	62,15	205,4	1460,11	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200 (исправ.)..	200	10,45	16,69	4,87	258,2	340,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		433	11,82	17,22	29,1	326,93	
Обед							
	Суп рисовый с куриным филе (исправ.)	12,5/250	6	7,5	16,35	154,15	1
	Рагу из курицы филе.	50/150	15,91	18,59	32,22	315,96	489,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		703	23,33	26,38	73,8	580,11	
Итого за день		1 136	35,15	43,6	102,9	907,04	

(лист 8)

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная с маслом (исправ.)..	200/10	5,85	11,8	26,81	238,22	3,09
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
	Печенье к кофе	14	1,11	2,82	9,65	67,8	2,01
Итого за Завтрак		457	8,33	15,15	60,69	374,75	
Обед							
	Супчик сытный с курин.филе (исправ.)	250/12,5	5,65	7,52	15,14	151,41	755,01
	Фрикадельки из свинины на пару 90 (исправ.)..	90/10	10,98	32,19	5,4	333,29	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	48,12	216,47	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		738	24,13	45,08	125,91	962,82	
Итого за день		1 195	32,46	60,23	186,6	1337,57	

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом 160.	160/40	29,04	19,04	73	500,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		433	30,41	19,57	97,23	568,9	
Обед	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		740	31,65	26,78	121,56	797,95	
Итого за день		1 173	62,06	46,35	218,79	1366,85	

(лист 10)

Рацион: Бесплатное и социальное питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом (исправ.)	200/10	5,82	8,18	27,39	207,32	3,07
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	7,22	8,71	51,72	277,24	
Обед	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка) (исправ.)	12,5/250/10	5,74	8,62	18	170,79	132,01
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе 100	100/50	12,5	9,23	11,99	147,14	397,01
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	67,33	217,87	631
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		798	23,04	23,85	129,53	767,13	
Итого за день		1 244	30,26	32,56	181,25	1044,37	

Итого за период	11 836	399,26	471,21	1692,65	12021,96	
Среднее значение за период		39,9	47,1	169,3	1202,2	

Составил _____ Калинина Татьяна

Утвердил _____