СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "ООШ № 4"

_____ О.П. Игрошкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МУП "Комбинат школьного
и студенческого питания"

_____ О.В. Селивёрстова

МУП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся общеобразовательных учреждений
12-18 лет

на период 2022 -2023

Сборник рецептур 1981г	**НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД**	**МАССА ПОРЦИИ (гр)**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**ЦЕНА**
№ рецепта		**12-18 лет**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	**(ККАЛ)**	**рублей**
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
411	Оладьи с повидлом	150/20	6,00	7,20	33,52	202,44	27,01
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	15,22	61,14	8,67
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**557**	**6,98**	**7,92**	**66,38**	**348,18**	**73,93**
ОБЕД							
-	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	42,56
219	Суп рыбный с крупой перловой	250/25	10,35	12,00	32,08	308,15	47,73
668	Жаркое по – домашнему из мяса птицы	150/100	21,05	23,82	18,19	398,64	181,22
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот из кураги	200	1,00	0,00	33,10	128,90	26,81
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**1105**	**38,54**	**38,17**	**124,05**	**1011,49**	**343,17**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1662**	**45,52**	**46,09**	**190,43**	**1359,67**	**417,10**
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
668	Тефтеля из мяса птицы	100	13,57	13,87	18,13	230,87	72,17

	Икра кабачковая	60	1,14	3,42	4,62	54,00	26,61
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	4,32	6,13	30,48	200,95	33,51
-	Хлеб пшеничный	40	2,17	3,81	8,76	81,24	2,64
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	6,61
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**585**	**21,40**	**27,23**	**76,99**	**625,82**	**141,54**
ОБЕД							
-	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	42,56
176	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, сметаной	250/10/10	8,30	8,97	42,88	263,03	49,49
642	Плов с мясом птицы	100/150	10,09	10,42	30,10	311,96	156,03
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	13,28
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**920**	**23,87**	**21,02**	**114,88**	**737,95**	**267,96**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1505**	**45,27**	**48,25**	**191,87**	**1363,77**	**409,50**
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
547/857	Котлета рыбная с томатным соусом	100/30	6,14	6,66	20,02	241,88	74,74
759	Рис отварной	180	4,05	7,94	42,08	256,03	30,39
Т 33	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	2,38	1,17	4,18	43,14	13,40
933	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	18,86	71,76	8,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**565**	**12,63**	**15,77**	**85,14**	**612,81**	**127,20**
ОБЕД							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
219	Суп картофельный с крупой гречневой, мясом птицы	250/20	6,02	6,07	15,40	185,93	42,98
632	Гуляш из мяса птицы	100/50	18,47	18,50	30,24	275,25	139,42

759	Макаронные изделия	180	3,56	5,49	23,85	159,50	22,94
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	18,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**1000**	**33,17**	**31,69**	**104,43**	**752,50**	**263,94**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1565**	**45,80**	**47,46**	**189,57**	**1365,31**	**391,14**
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
411	Лапшевник с творогом,сметаной	200/20	9,08	12,06	16,02	247,02	132,53
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	6,61
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**600**	**10,00**	**12,78**	**48,66**	**390,38**	**177,39**
ОБЕД							
-	Овощи свежие нарезка (помидор,огурец)	50/50	0,47	0,08	1,58	9,50	38,18
208	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы,сметаной	250/10/10	6,28	7,09	18,99	198,23	48,97
672	Оладьи из печени	100	12,64	15,84	18,74	232,88	122,83
	Соус томатный	20	0,93	1,03	1,32	16,20	2,38
759	Гречка отварная	180	10,42	7,29	46,84	295,22	46,39
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	13,28
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**1150**	**35,84**	**33,48**	**143,21**	**975,59**	**316,88**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1750**	**45,84**	**46,26**	**191,87**	**1365,97**	**494,27**
ДЕНЬ 5							

ЗАВТРАК							
467	Омлет натуральный с зеленым горошком	200/20	15,08	18,10	14,76	320,06	106,51
Т 33	Хлеб пшеничный	40	2,38	1,17	4,18	43,14	2,64
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	6,61
	Кисломолочный продукт	200	2,40	1,08	15,42	81,00	38,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**660**	**20,06**	**20,35**	**49,36**	**502,96**	**154,40**
ОБЕД							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
208	Рассольник Ленинградский с крупой перловой с мясом птицы.сметаной	250/10/10	8,25	8,85	34,08	220,83	50,25
533	Бифштекс рубленый из мяса птицы	106	6,85	7,21	11,33	157,94	143,46
747	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,05	7,94	42,08	236,81	40,97
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	33,10	128,90	23,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**961**	**25,27**	**25,63**	**142,43**	**825,68**	**298,27**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1621**	**45,33**	**45,98**	**191,79**	**1328,64**	**452,67**
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
671	Биточки из мяса птицы	100	6,17	7,03	3,68	112,09	76,35
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	4,32	6,13	24,57	200,95	33,51
-	Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1025	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	43,14
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**695**	**15,25**	**17,71**	**78,95**	**549,18**	**193,23**
ОБЕД							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
243	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/20	6,03	8,75	8,23	171,88	42,56
585	Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	8,57	11,76	18,23	207,11	68,39
759	Пюре картофельное	180	3,56	5,49	23,85	159,50	70,01
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	6,66	0,00	22,46	90,66	13,28
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**1130**	**30,66**	**28,35**	**112,25**	**794,95**	**272,90**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1825**	**45,91**	**46,06**	**191,20**	**1344,13**	**466,13**
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
344	Свекла тушенная	100	1,97	3,85	8,52	100,69	37,00
668	Тефтеля из мяса птицы с соусом томатным	100/30	16,57	17,01	23,13	290,87	75,74
744	Рис отварной	180	2,79	3,83	29,21	162,43	30,39
-	Хлеб ржаной	30	0,16	0,03	8,00	4,18	1,98
1010	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	15,22	61,14	8,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**647**	**21,75**	**24,72**	**84,08**	**619,31**	**153,78**
ОБЕД							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
235/1106	Суп- лапша домашняя с картофелем, с мясом птицы	250/10	6,62	6,92	19,23	356,76	42,73

773	Капуста тушеная с мясом птицы	150/100	12,00	12,25	53,46	265,47	195,30
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
934	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	18,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**910**	**23,74**	**20,80**	**107,63**	**754,05**	**296,63**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1557**	**45,49**	**45,52**	**191,71**	**1373,36**	**450,41**
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
411	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	8,64	9,00	40,92	289,14	39,91
Т33	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	2,38	1,17	4,18	43,14	13,40
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	6,61
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**640**	**11,94**	**10,89**	**77,74**	**475,64**	**98,17**
ОБЕД							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
217	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	11,13	13,52	19,92	236,98	49,10
671	Котлета из мяса говядины	100	11,86	13,51	7,97	202,08	138,63
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	4,32	6,13	27,06	200,95	33,51
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
933	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	18,86	71,76	13,28
	Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	84,60	38,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**1135**	**33,21**	**35,51**	**113,29**	**877,57**	**313,18**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1775**	**45,15**	**46,40**	**191,03**	**1353,21**	**411,35**
ДЕНЬ 9							

ЗАВТРАК							
-	Огурец свежий	100	0,80	0,20	2,60	14,00	33,81
642	Плов с мясом птицы	100/150	8,09	12,62	24,01	296,96	156,03
Т33	Хлеб пшеничный	40	2,38	1,17	4,18	43,14	2,64
1011	Чай с сахаром	200	1,66	1,60	17,36	88,76	6,61
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**590**	**12,93**	**15,59**	**48,15**	**442,86**	**199,09**
ОБЕД							
-	Овощи свежие нарезка (помидор,огурец)	50/50	0,47	0,08	1,58	9,50	38,18
208	Рассольник Ленинградский с крупой перловой, с мясом птицы.сметаной	250/10/10	7,25	8,05	32,15	230,82	50,25
671	Котлета из мяса птицы	100	10,23	11,15	13,65	204,37	76,35
744	Каша гречневая с маслом сливочным	180/5	9,41	9,81	42,21	295,43	56,96
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Компот с изюмом	200	0,33	0,00	34,10	130,00	14,63
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**955**	**32,01**	**30,52**	**142,93**	**937,32**	**242,97**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1545**	**44,94**	**46,11**	**191,08**	**1380,18**	**442,06**
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
151	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20	18,56	19,62	52,55	417,38	128,19
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	6,61
	Кисломолочный продукт	200	2,96	1,33	19,02	99,90	38,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**520**	**21,72**	**20,95**	**86,57**	**576,04**	**173,44**
ОБЕД							
-	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	42,56

131	Свекольник с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	8,40	9,02	26,80	342,17	42,09
541	Котлета рыбная (филе минтая)	100	6,09	9,09	18,09	218,69	71,19
759	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,56	5,49	23,85	159,50	80,58
-	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	4,32	1,43	19,24	67,20	6,60
932	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,10	50,62	18,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**955**	**23,47**	**25,23**	**104,88**	**862,18**	**261,21**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1475**	**45,19**	**46,18**	**191,45**	**1438,22**	**434,65**
Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21							
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	**605,90**	**15,47**	**17,39**	**70,20**	**514,32**	**149,22**
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	**1022,10**	**29,98**	**29,04**	**121,00**	**852,93**	**287,71**
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	**1628**	**55,76**	**52,69**	**177,99**	**1367,246**	**218,46**
	норма завтрак	**550,00**	**18,00**	**18,40**	**76,60**	**544,00**	**93,11**
	норма обед	**800,00**	**27,00**	**27,60**	**114,90**	**816,00**	**153,34**
	отклонение завтрак	**55,90**	**-2,53**	**-1,01**	**-6,40**	**-29,68**	**56,11**
	отклонение обед	**222,10**	**2,98**	**1,44**	**6,10**	**36,93**	**134,37**