

Согласовано:
Директор

« _____ »
_____ 2024-2025гг.



Утверждаю:
Директор
МАУ «Комбинат школьного питания»
И.А. Семёнов
« _____ »
_____ 2024-2025гг.



**Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 12 лет и старше)**

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г. Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	508	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	372.00	11.60	10.40	56.80
	гор.блюдо	293	Курица запеченая в смет.	100.00	209.20	9.10	4.80	4.80
	хлеб	96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	напиток	648	Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
Завтрак 2			Кисель витаминиз.	200.00	70.00	1.00	0.00	31.00
					792.00			
Обед	закуска	54-273	Морковь отв.дольками	100.00	63.60	1.70	3.30	6.70
	гор.блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250.00	164.60	5.10	6.65	23.90
	гор.блюдо	451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	6.70	14.00
	гор.блюдо	309	Макароны отварные	200.00	239.00	6.70	12.00	38.60
	напиток		Сок фруктовый	200.00	88.00	0.00	0.00	23.00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
				Итого:		861.10		
					1653.10			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-24г.г.

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша мол.рисов. с маслом	200.00	186.70	7.20	3.40	34.80	
	хлеб	96	Масло сливочное-сыр	10\20	223.00	0.02	16.60	12.00	
	напиток	694	Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60	
	фр.свежие		Какао	200.00	187.00	4.10	3.80	27.50	
Завтрак2			Фрукты свежие	100.00	44.00	0.30	0.00	8.60	
					704.00				
Обед	закуска	54-16з	Винегрет овощной	100.00	111.70	1.70	8.30	6.70	
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250.00	131.60	2.10	3.90	33.00	
	гор.блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100.00	258.90	16.31	23.42	8.07	
	гарнир	520	Картофельное пюре	200.00	219.00	5.30	6.70	26.60	
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200.00	124.00	0.60	0.00	31.40	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60	
						947.80			
				Итого:		1654.80			

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша мол.пшениная	250.00	255.00	20.00	12.50	41.00
		96	Масло сливочное	20.00	154.00	2.00	8.00	0.10
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	напиток	638	Компот из кураги	200.00	126.00	1.20	0.00	31.60
			Фрукты свежие	100.00	44.00	0.30	0.00	8.60
Завтрак2					643.00			
Обед	закуска	54\83	Салат из св. кап. с морковью	100.00	135.80	1.70	10.20	9.70
	гор.блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	250.00	120.00	5.00	2.50	15.00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100.00	318.00	26.00	24.50	35.25
	гарнир	512	Рис припущенный	200.00	368.50	3.42	6.36	9.54
	напиток	638	Компот из кураги	180.00	113.00	0.00	0.00	35.00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
					1157.90			
					1800.90			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушеный	200.00	194.60	4.10	12.50	37.00
		96	Масло сливочное	20.00	154.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб	451	Котлета мясная	100.00	203.30	11.40	9.80	17.00
	напиток	685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60
	хлеб		Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60
Завтрак 2					718.00			
Обед	закуска	49	Салат из моркови с яблоком	100.00	73.30	1.70	3.30	8.30
	гор.блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250.00	112.40	1.88	3.90	15.30
	гор.блюдо	385	Минтай запеченный	100.00	157.80	9.10	4.80	4.80
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпч. с маслом	200.00	372.00	3.60	10.30	38.40
	напиток	379	Кофейный напиток	180.00	152.00	2.25	3.24	25.80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
					970.00			
			Итого:		1688.00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная со сг.мол.	200.00	425.30	9.60	8.80	1.06
	мол.прод.	96	Масло сливочное	10.00	77.00	0.01	8.30	0.06
	хлеб		Хлеб пшеничный	40.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	напиток	705	Напиток из шиповника	200.00	99.00	0.40	0.00	23.60
	фр.свежие		Фрукты св.	100.00	44.00	0.30	0.00	8.60
Завтрак 2					709.00			
Обед	закуска	50	Свекла с сыром	100.00	103.30	5.00	5.00	12.00
	гор.блюдо	124	Щи из свежей капусты с картоф.	250.00	110.00	2.60	0.80	25.80
	гор.блюдо	431	Печень по-строгановски	100.00	232.30	21.90	13.80	4.60
	гарнир	520	Картофельное пюре	180.00	226.80	3.60	9.60	3.84
	напиток	694	Какао	180.00	168.00	2.00	2.00	31.00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
						943.00		
			Итого:		1652.00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	200.00	204.00	16.00	10.00	33.00	
	мол.прод.	96	Масло сливочное\сыр	20\20	138\154	0.02	16.60	0.12	
	хлеб		Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60	
	напиток	685	Чай с сахаром	200.00	60.40	0.20	0.00	12.60	
	фр.свежие		Фрукты свежие	100.00	44.00	0.30	0.00	8.60	
Завтрак2					706.40				
Обед	закуска	50	Свекла с изюмом	100.00	93.30	3.30	3.30	15.00	
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250.00	131.60	2.10	3.90	33.00	
	гор.блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100.00	270.00	18.12	25.10	8.96	
	гарнир	520	Картофельное пюре	180.00	226.80	3.60	9.60	3.80	
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200.00	124.00	0.60	0.00	31.40	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60	
						948.30			
				Итого:		1654.70			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	330	Горох отварной с маслом	200.00	273.30	19.60	2.00	46.50	
	гор.блюдо	451	Котлета мясная с соусом	100\50	252.10	12.90	12.40	21.70	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60	
	напиток	379	Кофейный напиток	200.00	152.00	2.50	3.60	28.70	
					741.00				
Обед	закуска	61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100.00	73.30	1.30	3.10	9.10	
	гор.блюдо	161	Суп молочный с крупой рисовой	250.00	188.00	6.25	7.88	23.30	
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100.00	329.80	26.00	24.60	36.60	
	гарнир	309	Макаронны отварные с маслом	180.00	215.00	7.70	5.80	34.30	
	напиток	638	Компот из кураги	180.00	113.00	2.00	0.00	31.60	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60	
					1022.00				
				Итого:		1763.00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	200.00	300.00	14.40	12.20	10.00
	хлеб	96	Масло сливочное	20.00	154.00	0.03	22.10	16.00
			Хлеб пшеничный	40.00	84.80	2.40	0.40	12.60
	напиток	705	Напиток из шиповника	200.00	99.60	0.70	0.00	22.00
	фр.свежие		Фрукт свежий	100.00	44.00	0.30	0.00	8.60
Завтрак2					682.40			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	100.00	111.60	1.70	8.30	13.30
	гор.блюдо	82	Борщ из св.кап. с картофелем	250.00	112.40	1.88	4.88	15.30
	гор.блюдо	293	Курица запеченая в смет.	100.00	166.00	13.00	6.00	14.00
	гарнир	512	Рис припущенный	200.00	272.00	8.00	13.30	37.00
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200.00	124.00	0.20	0.00	12.60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.95	0.30	12.60
					888.60			
				1571.00				

МАУ КШП12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25 г.г.

Отд./корп

День

10.0 пт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	332	Макароны отварные с маслом	250.00	306.00	8.80	10.00	47.60
	гор.блюдо	285	Минтай запеченый	100.00	157.70	11.10	9.00	15.50
	хлеб		Хлеб пшеничный	50.00	106.00	2.40	0.40	12.60
	напиток	694	Какао	200.00	187.00	5.00	2.00	31.00
					737.00			
Завтрак2								
Обед	закуска	54-27з	Морковь отв.дольками	100.00	63.30	0.00	3.30	6.70
	гор.блюдо	124	Щи из св.капусты с картофелем	250.00	137.50	3.28	0.94	32.20
	гор.блюдо	498	Котлета кур. с маслом	100.00	258.90	16.31	23.42	8.07
	гарнир	216	Картофель тушеный	200.00	194.70	3.70	11.30	33.40
	напиток	648	Кисель витаминизированный	180.00	62.00	0.30	0.00	29.50
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30.00	63.60	2.40	0.40	12.60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20.00	39.00	1.30	0.20	8.00
						819.00		
			Итого:		1556.00			