



Согласовано:

Начальник ТО «Роспотребнадзор»
по Асиновскому району

Е.П.Лабунец
2021-2022гг.

Утверждаю:

Директор
МАУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов
2021-2022гг.



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 7-12 лет)

Школа МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

1.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	279,00	8,70	7,80	42,60
		413	Сосиска отварная с соусом	66,00	75,60	3,83	2,50	0,56
			томатным	50,00	44,00	1,20	2,40	4,20
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20		12,60
			Итого	506,00	599,60			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	102	Салат из морской капусты	60,00	37,80	1,56	1,86	2,52
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00	131,70	4,08	5,32	19,12
	2 блюдо	451	Котлета мясная	90,00	182,90	10,30	8,90	15,30
			с маслом	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	309	макаронны отварные	150,00	179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90		19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	63,60	1,95	0,30	12,00
			Итого	750,00	815,00			
			Всего		1414,60			

Школа

МАУ -КШП

7-12 лет.

Отд./корп

День

2.

прием пищ	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	348	Омлет с морковью	200,00	346,00	5,40	16,60	10,40
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	520,00	621,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00	49,70	3,24	2,40	9,90
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00	105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	90,00	163,70	16,30	15,12	8,01
				10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофр.	200,00	124,00	6,00	0,00	26,40
	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
			Итого	760,00	811,30			
			Всего		1432,30			

Прим пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшенная	200,00	204,00	4,73	4,40	31,80
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		694	Какао	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	520,00	592,90			
	1 блюдо	140	Суп картофельный с мака	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00
			ронными изделиями					
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90
				50,00				
	гарнир	140	Капуста тушеная	150,00	126,00	2,85	5,30	7,95
	сладкое	473	Компот из кураги	200,00	126,00	2,10	0,00	41,60
	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
			Кондитерское изд-ие	10,00	61,80	3,10	0,86	2,40
			Итого	750,00	809,20			
			Всего		1402,10			

Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

4.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная	150,00	319,00	7,20	6,60	0,80
		96	Масло сливочное	20,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие	100,00	70,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	500,00	590,00			
Обед	закуска		Огурец свежий порцион.	60,00	37,20	0,26	0,00	0,80
	1 блюдо	82	Борщ из св. капусты с картофелем	200,00	89,90	1,50	3,90	12,20
	2 блюдо	385	Минтай запеченный	90,00	132,00	8,19	4,32	4,32
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,60	32,00
	сладкое	379	Кофейный напиток	180,00	152,00	2,50	3,60	28,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Пирог с яблоком	30,00	95,00	2,10	0,80	18,20
			Итого	760,00	822,30			
			Всего		1412,30			

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корм

День

5.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	302	Каша молочная манная	200,00	172,00	4,80	8,20	30,40
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		3	Сыр порционный	20,00	138,00	3,67	14,20	0,26
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Кондит. изд-ие(зефир)	40,00	82,40	3,35	1,59	14,00
Завтрак 2	фрукты							
			Итого	500,00	593,40			
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с изюмом	60,00	62,40	3,20	10,30	61,10
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	88,00	2,10	0,60	20,60
	2 блюдо	293	Курица запеченная в сметане	90,00	188,30	8,19	4,32	4,32
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00	276,50	2,46	13,20	24,75
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00	62,80	0,32	0,00	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	805,20			
			Всего		1398,60			

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

6.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	каша гречневая рассыпчатая	150,00	279,00	8,70	7,80	45,80
		428	Колбаса отварная	60,00	140,00	3,80	5,60	0,59
			с соусом	50,00				
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	500,00	620,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска		йогурт	50,00	60,50	2,10	2,40	6,60
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	200,00	131,68	4,08	5,30	19,10
	2 блюдо	451	Котлета мясная с маслом	90,00	182,93	10,30	8,80	15,30
				10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	309	Макароны отварные	150,00	179,20	6,40	4,80	28,60
	сладкое		Сок фруктовый	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	837,70			
			Всего		1457,70			

Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

7.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая	200,00	186,60	7,20	3,40	34,80
		96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,01	8,30	0,06
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие	100,00	93,30	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	557,90			
Обед	закуска		Помидоры свежие порционные	60,00	31,00	0,44	0,00	1,34
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00	105,30	1,70	3,10	26,40
	2 блюдо	451	Котлета куриная с маслом	90,00	173,70	16,30	15,10	8,01
					77,00	0,01	8,30	0,06
	гарнир	520	Картофельное пюре	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00	827,20			
			Всего		1385,10			

Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

8.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста тушеная	150,00	126,00	2,85	5,30	7,95
		388	Котлета рыбная с соусом	90,00	276,00	17,90	6,70	14,00
			Хлеб пшеничный	50,00				
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		388	Напиток из плодов шиповника	200,00	99,60	0,70	0,00	22,00
Обед			Итого	520,00	565,20			
	закуска	67	Винегрет овощной	60,00	65,00	3,24	2,40	9,90
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90
	гарнир		Картофель тушеный	150,00	126,00	3,10	9,40	27,80
	сладкое	437	Компот из кураги	180,00	113,00	1,90	0,00	37,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	824,00			
			Всего					

Школа

МАУ - КШП 7-12 лет.

ОТД./корп

День

9.

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшенная	200,00	204,00	4,70	4,40	31,80
		96	Масло сливочное	15,00	115,50	0,01	12,50	0,09
		337	Яйцо отварное	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30
			Хлеб пшеничный	40,00	84,80	2,40	0,40	12,60
		379	Кофейный напиток	200,00	152,00	2,50	3,60	28,70
			Итого	500,00	619,30			
	фрукты							
Обед	закуска	75	Икра морковная	60,00	47,00	1,20	3,60	7,00
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200,00	89,90	1,50	3,90	12,20
	2 блюдо	451	Котлета мясная	90,00	182,93	10,30	8,80	15,30
	гарнир	512	Рис припущенный	150,00	276,50	2,46	13,20	24,75
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	750,00	847,50			
			Всего		1466,80			

Школа

МАУ -КШП 7-12 лет.

Отд./корп

День

10.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	333	Макароны с сыром	200,00	293,70	7,50	16,90	47,40
		6	Бутерброд с колбасой	50,00	105,00	4,40	7,70	7,20
		96	Масло сливочное	15,00	77,00	0,01	12,50	0,09
			Хлеб пшеничный	40,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		685	Чай с сахаром	200,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого	505,00	599,70			
	фрукты							
Обед	закуска	50	Свекла с яблоком	60,00	62,40	2,90	3,20	10,30
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты картофелем	200,00	110,00	2,63	0,75	25,75
		203	Курица запеченная в сметане	90,00	188,30	14,50	6,70	0,45
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	279,00	8,70	7,80	45,80
	сладкое	648	Кисель витаминизированный	180,00	55,80	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	63,60	1,30	0,20	8,00
			Итого	730,00	822,70			
			Всего		1422,70			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Селезнева Елена Николаевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022