



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 12 лет и старше)

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

1.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	каша гречневая рассыпчатая	200,00	372,00	11,60	10,40	56,80
		413	Сосиска отварная с соусом	66,00	75,60	3,83	2,50	0,56
				50,00	44,00	1,30	2,40	4,20
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		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	556,00	692,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	102	Салат из морской капусты	100,00	63,00	2,60	3,10	4,20
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
	2 блюдо	451	Котлета мясная с маслом	100,00	259,90	10,33	17,15	15,37
	гарнир	309	Макароньы отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
	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	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	908,90			
			Всего		1600,90			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

2.0

Прием пищи	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	20,00	154,00	0,02	16,60	12,00
	хлеб		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	60,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	550,00	684,00			
Обед								
	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100,00	240,70	16,31	23,42	8,07
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	180,00	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	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	933,10			
			Всего		1617,10			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

3.0

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшенная	250,00	255,00	5,91	5,50	39,80
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		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	570,00	643,90			
Обед								
	закуска		Помидоры свежие порцион.	100,00	51,60	0,73	0,00	2,23
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макарон.изд-ми	250,00	120,00	3,60	3,10	26,30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100,00	318,00	26,00	24,50	35,25
	гарнир	534	Капуста тушеная	180,00	151,20	3,42	6,36	9,54
	сладкое	473	Компот из кураги	180,00	113,40	1,89	0,00	37,44
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	881,40			
			Всего		1525,30			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

4.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка творожная	200,00	425,30	9,60	8,80	1,07
		96	Масло сливочное	20,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		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	550,00	696,30			
Обед								
	закуска		Огурец свежий порционный	100,00	62,00	0,43	0,00	1,35
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,00	112,40	1,88	3,90	15,30
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	100,00	166,70	9,10	4,80	4,80
	гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	10,30	38,40
	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	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	847,10			
			Всего		1543,40			

Школа МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

5.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	250,00	215,00	6,00	10,30	38,00
		3	сыр порционн.	20,00	138,00	3,67	14,20	0,26
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		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			Кондит. изд-ие (зефир)	40,00	112,40	3,35	1,59	14,00
	фрукты							
			Итого	550,00	666,40			
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с изюмом	100,00	104,00	0,15	3,00	10,40
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	118,10	2,60	0,80	25,80
	2 блюдо	293	Курица запеченная в сметане	100,00	107,00	16,10	7,40	0,50
	гарнир	512	Рис припущенный	180,00	331,80	2,95	15,84	29,70
	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	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	851,00			
			Всего		1517,40			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

6.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	362,00	11,60	10,40	61,10
		428	Колбаса отварная с соусом	110,00	120,00	3,80	5,60	0,59
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб		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	550,00	683,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска		Йогурт	50,00	60,50	2,10	2,40	6,60
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
	2 блюдо	451	Котлета мясная с маслом	100,00	259,90	10,31	17,10	15,36
	гарнир	309	Макароны отварные	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
	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	30,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	820,00	906,40			
			Всего		1589,40			

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

7.0

Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая	200,00	196,60	7,20	3,40	34,80
	96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	0,12
хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	694	Какао	200,00	187,00	4,70	5,00	31,80
фрукты		Фрукты свежие	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20
		Итого	550,00	681,20			
закуска		Помидоры свежие порционные	100,00	51,70	0,73	0,00	2,23
1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
2 блюдо	498	Котлета куриная с маслом	100,00	270,00	16,31	23,40	8,07
гарнир	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
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	39,00	1,95	0,30	12,60
		Итого	880,00	906,70			
		Всего		1587,90			

Школа МАУ КШП 12 лет и старше

День 8.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста тушеная	200	168,00	3,80	7,10	10,60
		388	Котлета рыбная с соусом	150	295,70	17,90	6,70	14,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	63,60	2,40	0,40	12,60
		388	Напиток из плодов шиповника	200	99,60	0,70	0,40	12,60
			Итого	580	627,00			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	67	Винегрет овощной					
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронами	250	130,00	3,60	3,13	30,20
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	150	328,00	23,40	22,10	32,90
	гарнир		Картофель тушеный	180	171,20	2,58	11,28	33,40
	сладкое	437	Компот из кураги	200	126,00	1,10	0,00	11,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	830	882,40			
		Всего		1509,40				

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

9.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшениная	250,00	255,00	5,90	5,50	39,80
		96	Масло сливочное	15,00	115,50	0,02	16,60	12,00
	хлеб		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
		337	Йогот отварное	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие					
			Итого	550,00	670,30			
Обед								
	закуска	75	Икра морковная	60,00	47,00	1,20	3,60	6,96
	1 блюдо	82	Борщ из св.кап. с картофелем	250,00	112,40	1,88	4,88	15,30
	2 блюдо	451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
	гарнир	512	Рис припущенный	180,00	331,80	2,95	15,84	29,70
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200,00	124,00	0,60	0,00	15,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
			Итого	840,00	945,70			
			Всего		1616,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше

Отд./корп

День

10.0

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	333	Макароны с сыром	250,00	413,60	9,40	21,10	59,30
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие	100,00	60,00	0,60	0,00	17,20
			Итого	570,00	668,60			
Обед	закуска	51	Свекла с яблоком	100,00	104,00	0,15	3,00	10,40
	1 блюдо	124	Щи из св капусты с картофелем	250,00	137,50	3,28	0,94	32,20
	2 блюдо	293	Курица запеченная в сметане	100,00	209,20	16,10	7,40	0,50
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	334,80	10,40	9,36	55,00
	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	860,00	968,50			
			Всего		1637,10			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Селезнева Елена Николаевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022