

Согласовано:

Директор

  
Е.Н. Веселова  
«9» января 2024-2025гг.



Утверждаю:

Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»

  
И.А. Семёнов

«9» января 2024-2025гг.



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

МАУ «КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период-2»		Отд./корт		День		1.понед.			
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60
		451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06
		685	Хлеб пшеничный	50,00		106,00	2,40	0,40	12,60
			Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20		12,60
			Итого	500,00		705,40			
Обед	закуска		Горошек зел.консервиров.						
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	60,00		39,00	1,56	0,36	5,94
	2 блюдо	293	Курица запеченая в смет.	200,00		131,70	4,08	5,32	19,12
	гарнир	309	Макароны отварные	90,00		188,30	8,19	4,32	4,32
	сладкое		Сок фруктовый	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	180,00		79,20	0,90		19,10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60
			Итого	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00
		Всего	730,00		720,00	1425,40			

Школа МАУ - КЦП 7-12 лет. Осенне-зимний период. Отд./корп. День 9-четв.

Пример блюда	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	304	Блюдо	200,00		204,00	4,70	4,40	31,80
		95	Масло сливочное	15,00		115,50	0,02	12,50	0,09
		337	Масло сливочное	45,00		63,00	5,10	4,60	0,30
			Хлеб пшеничный	40,00		84,80	2,40	0,40	12,60
		388	Напиток из шиповника	200,00		99,60	0,70		22,00
			Итого	500,00		566,90			
Обед.	закуска	50	Сметана с сыром	60,00		62,40	2,90	3,20	10,30
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200,00		89,90	1,30	3,90	12,20
	2 блюдо	451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60
	гарнир	512	Рис пригущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75
	салатное	639	Компот из сухофруктов	180,00		111,60	0,54	0,00	23,76
	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	730,00		826,00			
			Всего			1392,90			

Школа		МАУ -КШП		7-12 лет. Осенне-зимний период-2		Отд./норм		День		10.янтн.	
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	333	Макароны с сыром	200,00		283,70	7,50	16,90	47,40		
		2	Повидло	40,00		95,40	4,40	7,70	7,20		
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	12,50	0,09		
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60		
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00		
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60		
			Итого	500,00		619,10					
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00		49,70	3,24	2,40	9,90		
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты картофелем	200,00		110,00	2,63	0,75	25,75		
	2 блюдо	498	Котлета кур.с маслом	90,00		163,7177	16,31	23,42	8,07		
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	45,80		
	сладкое		Кисель витаминизированный	180,00		55,80	0,30	0,00	29,50		
			Хлеб бел.	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60		
			Хлеб черн.	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00		
			Итого	730,00		837,80					
			Всего			1456,90					

Школа		МАУ - КШП		7-12 лет. Осенне-зимний период 2		Отд./корп		День		2.вт.	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша мол.рисов. с маслом	150,00	140,00	4,70	4,40	31,80			
		96	Масло сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06			
		337	Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60			
		685	Яйцо отварное	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30			
			Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30			
			Фрукты свежие	100,00	130,00	0,60	0,00	17,20			
			Итого	515,00	528,00						
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			
	гарнир	520	Картофельное пюре	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06			
	сладкое	639	Компот из сухофр.	150,00	189,00	3,00	8,00	3,20			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	180,00	111,60	5,40	0,00	23,76			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60			
			Итого	20,00	39,00	1,30	0,20	8,00			
			Всего	740,00	798,90						
					1326,90						

Школа		МАУ - КШП		7-12 лет. Остаток зимний		Отд./корм		День		3.среда	
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	304	Наша молочная пшеница	180,00	183,60	4,25	3,96	28,62			
		96	Мясно сливочное	10,00	77,00	0,01	8,30	0,06			
		694	Каша	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60			
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60			
			Итого	500,00	572,50						
Обед	закуска	50	Сметла с сыром	60,00	62,40	2,90	3,20	10,30			
	1 блюдо	140	Суп картофельный с маком	200,00	96,00	2,88	2,50	21,00			
			рошными изделиями								
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом	90,00	296,80	23,40	22,10	32,90			
			сметанным								
			140	Колбаса тушеная	150,00	126,00	2,85	5,30	7,95		
	Следкое	473	Комлот из курати	180,00	113,40	1,85	0,00	37,40			
	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	730,00	797,20						
			Всего		1369,70						

Школа		МАУ НШП		7-12 лет. Осенне-зимний период-2		Отд./корп		День		4.четверг		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор. блюдо		Картофель тушен.	150,00		126,00	3,10	9,40	27,80			
		451	Котлета мясная с маслом	90,10		259,93	10,31	17,10	15,36			
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60			
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60			
			Фрукты свежие	100,00		70,00	0,60	0,00	17,20			
		Итого		580,00		579,93						
Обед	закуска		Салат из св. моркови с яблоком									
	1 блюдо	61	и курткой	60,00		44,00	0,78	1,86	5,46			
		82	Борщ из св. капусты с картофелем	200,00		89,90	1,50	3,90	12,20			
	2 блюдо	385	Минтай запеченый	90,00		142,00	8,19	4,32	4,32			
	гарнир	509	Каша гречневая рассылч. с маслом	150,00		279,00	8,70	7,80	42,60			
	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		39,00	1,30	0,20	8,00			
			Итого		730,00		809,50					
			Всего				1389,40					

Школа		МАУ - ИЦП		7-12 лет Осенне-зимний период		Отд./корп.		День		5. пятница		
Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	160,00		137,60	3,84	6,56	24,32			
		96	Масло сливочное	10,00		77,00	0,01	8,30	0,06			
		3	Сыр порционный	20,00		138,00	3,67	14,20	0,26			
		685	Чай с сахаром	180,00		54,40	0,18	0,00	11,30			
			Хлеб пшеничный фрукты ов.	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60			
			Итого	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20			
Обед	закуска 1 блюдо	45	Салат из кваш. капусты	500,00		550,60	50,40	0,78	3,00	4,80		
		124	Щи из свежей капусты с картофелем	60,00		88,00	2,10	0,60	20,60			
		498	Котлета курин. с маслом	90,00		163,77	16,31	23,42	8,07			
		512	Рис припущенный	150,00		276,50	2,46	13,20	24,75			
		628	Кисель витаминизированный	180,00		62,80	0,32	0,00	26,80			
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60			
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	6,00			
			Итого			730,00		821,00				
					Итого			1371,60				



Школа		МАУ - КШП		7-12 лет Осенне-зимний период 2		Отд./корп		День		Б.понед.	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		279,00	8,70	7,80	45,80		
		451	Котлета мясная	90,00		183,00	10,26	6,03	12,60		
		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		
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00		
			685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60	
			Итого	500,00		702,00					
Обед	закуска	66	Салат из моркови с изюмом	60,00		68,16	0,72	0,50	15,24		
	1 блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00		131,60	4,08	5,32	19,12		
	2 блюдо	233	Курица(бедро) запеч. в смет.	90,00		188,30	8,16	4,32	4,32		
	гарнир	309	Макароны отварные	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60		
	сладкое		Сек 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		39,00	1,30	0,20	8,00		
			Итого	730,00		749,06					
			Всего			1451,06					

Школа		МАУ - КШП		7-12 лет. Осенне-зимний период		Отд./корп		День		7 вторник		
Прим. пище.	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор. блюдо	302	Каша молочная рисовая	150,00		140,00	5,40	2,55	26,10			
		96	Масло сливочное	20,00		154,00	0,02	16,60	0,12			
		685	Чай с сахаром	200,00		60,40	0,20	0,00	12,60			
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60			
			Фрукты свежие	100,00		80,00	0,60	0,00	17,20			
			Итого:	500,00		498,00						
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо	67	Винегрет овощной	60,00		60,00	9,24	2,40	9,90			
		96	Рассольник ленинградский	200,00		105,30	1,70	3,10	26,40			
		451	Котлета куриная с маслом	90,00		173,70	16,30	15,10	8,01			
		520	Картофельное пюре	150,00		77,00	0,01	8,30	0,06			
		639	Компот из сухофруктов	180,00		189,00	3,00	8,00	3,20			
			Хлеб бел.	30,00		111,60	0,54	0,00	23,76			
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60			
			Хлеб черн.	20,00		39,00	1,30	0,20	8,00			
			Итого	730,00		819,20						
			Всего			1317,20						

Школа		МАУ - КЦШП		7-12 лет. Осенне-зимний период - 3		Отд./Корт		День		8 среда	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста св. 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		
		379	Кофейный напиток	180,00		136,80	2,25	3,24	25,83		
			Хлеб пшеничный	30,00		63,60	2,40	0,40	12,60		
				500,00		602,40					
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	60,00		34,80	1,72	0,36	5,94		
	1 блюдо	161	Суп молочный с крутой рисовой изделиями	200,00		150,40	5,00	6,30	18,60		
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	90,00		296,80	23,40	22,10	32,90		
	гарнир	309	Макарона отварные с маслом	150,00		179,20	6,40	4,80	28,60		
	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		39,00	1,30	0,20	8,00		
			Итого	700,00		876,80					
			Всего			1495,40					