

Согласовано:
Директор

Резничева С.Н.
« 9 » *ноября* 2024 2024-2025гг.



Утверждаю:
Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»
И.А. Семёнов
« 11 » *ноября* 2024 2024-2025гг.



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

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний		Отд./корп		День		1.0 понеде		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1	509	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	372,00	11,60	10,40	56,80
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		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	540,00	776,30			
Обед	заяуска		Горошек зел. консервиров.	100,00	65,00	2,60	0,60	9,90
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
	2 блюдо	293	Курца запеченная в смет.	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08
	гарнир	309	Макаронны 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	39,00	1,95	0,30	12,60
			Итого	860,00	915,60			
			Всего		1691,90			

Школа МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период Отд./корп. День 2.0 вторн.

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи Завтрак	302	Каша мол. рисов. с маслом	200,00	186,70	7,20	3,40	34,80
	96	Масло сливочное	20,00	154,00	0,02	16,60	12,00
		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
		Фрукты свежие	100,00	140,00	0,60	0,00	17,20
		Итого	550,00	604,00			
Обед	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50
	96	Рассольник ленинградский	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	498	Котлета куриная с маслом	100,00	258,90	16,31	23,42	8,07
	520	Картофельное пюре	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	639	Компот из сухофруктов	180,00	124,00	0,60	0,00	26,40
		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		Хлеб ржаной	20,00	63,60	1,95	0,30	12,60
	Итого	860,00	951,30				
	Всего		1555,30				

Школа		МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период		Отд./корт		День		3.0 средняя		
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	304	Каша молочная пшеница	250,00	255,00	5,91	5,30	39,80		
		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		
			Хлеб пшеничный	180,00	168,30	4,20	4,50	28,60		
		694	Какао	100,00	80,00	0,60	0,00	17,20		
			Фрукты свежие							
			Итого	570,00	643,90					
Обед	закуска	50	Сметана с сыром	100,00	104,00	4,80	5,30	17,20		
		140	Суп картофельный с макарон. изд. мн	250,00	170,00	3,60	3,10	26,30		
		278	Т.ф.фели с соусом сметанным	100,00	318,00	76,00	24,50	35,25		
		534	Карпуста тушеная	180,00	151,20	3,42	6,36	9,54		
		473	Компот из кураг	180,00	113,40	1,89	0,00	37,44		
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60		
			Хлеб бел.	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60		
			Хлеб черн.	880,00	909,20					
			Итого		1553,00					
			Всего							

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше: Осенне-зимний период

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Картофель тушеный	200,00	169,00	4,10	12,50	37,00
		96	Масло сливочное	20,00	77,00	0,01	8,30	0,06
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		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	650,00	652,30			
Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо		Салат из св.моркови с яблоком и	100,00	73,30	1,30	3,10	9,10
		61	курагой	250,00	112,40	1,88	3,90	15,30
		82	Борщ из свежей капусты с картофелем	100,00	157,80	9,10	4,80	4,80
		385	Минтай запеченный					
			Каша гречневая рассыпч. С	180,00	334,80	3,60	10,30	38,40
		509	маслом	180,00	152,00	2,50	3,60	28,70
		379	Кофейный напиток	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб пшеничный	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Хлеб ржаной	860,00	932,90			
			Итого		1585,20			
			Всего					

5,0 питт.

День

Отд./корп

ИМАУ КШП. 12 лет и старше. С начала зимней периода

Школа	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Принем пищи Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная	250,00	215,00	6,00	10,30	38,00
		3	Сыр порционный	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
			фрукты с/в	100,00	80,00	3,35	1,59	14,00
			Итого	550,00	634,00			
Обед	закуска	45	Сырт из квашеной капусты	100,00	84,00	1,30	5,00	8,00
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем.	250,00	110,00	2,60	0,80	25,80
	2 блюдо	498	Котлета куриц. с маслом	100,00	181,977	18,12	26,02	9,00
	гарнир	512	Рис припущенный	180,00	368,60	2,95	15,84	29,70
	сладкое	648	Ниссель витаминизированный	180,00	62,80	0,32	0,06	26,80
	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
			Итого	860,00	986,90			
			Всего		1620,90			

Школа

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

Отд./корт

День

6.0 понеде

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
		451	Котлета мясная	100,00	203,30	11,40	9,80	17,00
		96	Масло сливочное	30,00	77,00	0,01	8,30	0,06
	хлеб	685	Хлеб пшеничный	200,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Чай с сахаром	540,00	60,40	0,20	0,00	12,60
			Итого		766,00			
Обед	закуска	66	Салат из моркови с изюмом	100,00	113,60	1,20	0,83	25,40
	1 блюдо	139	Суп картофельный	250,00	164,60	5,10	6,65	23,90
			с горохом	100,00	289,20	9,10	4,80	17,08
	2 блюдо	293	Курица запеченная в смет.	180,00	215,00	7,70	5,80	34,30
	гарнир	309	Макароны отварные	180,00	79,20	0,90	0,00	19,10
	сладкое		Сок фруктовый	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	58,50	1,95	0,30	12,60	
хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00	983,70				
		Итого	870,00	1749,70				
		Всего						

7.0 вторник

День

Огд./корт

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

Школа

Раздел	№ п/п	Наименование	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Приним пищи Завтрак	302	Блюдо	200,00	136,70	7,70	3,40	34,30
		102 Чай молочный рисовый	20,00	154,00	0,02	16,60	0,12
	96	Масло сливочное	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		Хлеб пшеничный	200,00	187,00	4,70	5,00	31,80
		694	Какао	100,00	90,00	0,60	17,20
			Фрукты свежие	550,00	681,30		
		Итого	100,00	100,00	5,40	4,00	16,50
Обед	67	Внеграт оловяной	250,00	131,60	2,10	3,90	33,00
	96	Рапсовый ленинградский	100,00	270,00	18,12	25,10	8,96
	498	Котлета курная с маслом	180,00	226,80	3,60	9,60	3,80
	520	Картофельное пюре	200,00	124,00	0,60	0,00	26,40
	639	Компот из сухофруктов	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		Хлеб пшеничный	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
	Хлеб ржаной	880,00	955,00				
	Итого		1636,30				

8,0 ср.

День

Отд./корп

МАУ КШП 12 лет и старше, Осенне-зимний период

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	534	Капуста тушеная	200,00	168,00	3,80	7,10	10,60
	хлеб	388	Котлета рыбная с соусом	100,50	306,70	17,90	6,70	14,00
			Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
		379	Кофейный напиток	200,00	152,00	2,50	3,60	28,70
			Итого	580,00	690,30			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	100,00	58,00	2,90	0,60	9,90
		1	Суп молочный с крутой рисовой	250,00	188,00	6,25	7,88	23,30
	2 блюдо	278	Тефтели с соусом сметанным	100,00	329,80	26,00	24,60	36,60
		198	Горох отварной	180,00	257,40	17,64	1,80	41,90
		437	Компот из кураги	180,00	126,00	1,10	0,00	11,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	63,60	2,40	0,40	12,60
			Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
			Хлеб черн.	860,00	1061,80			
				Итого	1752,10			
				Всего				

9.0.чт.

День

Отд./конт

МАУ КШПТ 17 лет в старшем Оценке заменной период

Школа	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Приниматели Завтрак	1 блюдо	304	Кава, молочная пенная	20,00	154,00	0,03	22,10	16,00	
	Хлеб	96	Масло сливочное	40,00	84,80	2,40	0,40	12,60	
		388	Хлеб пшеничный	200,00	99,60	0,70	0,00	22,00	
	Итого	337	Напиток из шиповника	45,00	63,00	5,10	4,60	0,30	
			Итого	555,00	656,40				
			Итого	100,00	104,00	4,80	5,30	17,20	
	Обед	закуска	50	Сметана с сыром	100,00	117,40	1,88	4,88	15,30
		1 блюдо	82	Борщ из св. кап. с картофелем	250,00	203,30	17,40	9,80	17,00
		гарнир	451	Котлета мясная	100,00	331,80	2,95	15,84	29,70
			512	Рис прижаренный	180,00	124,00	0,60	0,04	15,70
сладкое		639	Компот из сухофруктов	200,00	63,60	2,40	0,40	12,60	
			Хлеб бел.	30,00	39,00	1,95	0,30	12,60	
		Хлеб черн.	20,00	978,10					
	Итого	880,00	1634,50						
	Итого								

Школа		МАУ КШЭГ 12 лет и старше. Оценки знаний по предмету		Отд./Корп		День		10.0 гг.	
Прим. пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	333	Макарона с сыром	250,00	354,60	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	0,05	
		685	Чай с сахаром	180,00	54,40	0,18	0,00	11,30	
			Фрукты свежие	100,00	110,00	0,60	0,00	17,20	
			Итого	570,00	659,60				
Обед	завулка	67	Винегрет овощной	100,00	82,80	5,40	4,00	16,50	
	1 Блюдо	124	Щи из св. капусты с картофелем	250,00	137,50	3,28	0,94	32,20	
	2 Блюдо	498	Колбаса кур. с маслом	100,00	258,90	16,31	21,42	8,07	
	гарнир	509	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	334,80	10,40	9,35	55,00	
	салатное	648	Кисель витаминизированный	160,00	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	39,00	1,30	0,20	8,00	
			Итого	860,00	972,40				
					1632,00				
				Всего					