

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБ ПОУ Березниковский
политехнический техникум

Бариева А.Р.

01 сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Центр
социального питания г.Березники
Ю.М.Ернова

01 сентября 2024г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
	Обед					
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108
591/2010	Гуляш	100	11	28	3	304
204/2006	Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,76	6,35	42,73	256,14
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4	0,5	24	120
	Итого обед:	800	24,16	39,05	99,83	848,14

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества			
	Обед					
50/2013	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
39/2006	Суп картофельный с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09
пр158/2019	Тефтели рыбные	100	12,6	2,32	13,3	126,8
415/2013	Рис припущенный	180	4,2	7,3	38,8	237,8
раз	Соус томатный	30	3,3	11,2	20,78	20,8
пр149/2019	Чай каркаде	200	0,3	0	10	40
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
518/2013	Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	92
	Итого обед:	1050	28,93	29,58	132,25	826,49

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества			
	Обед					
128/2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	2,8	2,5	111
пр3/2024	Колбасик Сочный	100	11	21	15	292
204/2006	Ракушки отварные с горошком зелёным	180/20	6,76	6,35	42,73	256,14
507/2013	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4	0,5	24	120
	Итого обед:	800	24,26	30,85	107,33	875,14

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества			
	Обед					
пр15/2023	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи све	100	2	5	13	106
134/2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,31	6,75	16,61	137,25
пр15/2023	Котлета Буратино	100	14	14	16	257
429/2013	Картофельное пюре	180	3,78	7,98	19,62	165,6
пр149/2019	Чай каркаде	200	0,3	0	10	40
108/110/2013	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	12	60
	Итого обед:	855	24,39	33,98	87,23	765,85

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества			
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
142/2013	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	2,01	6,4	8,13	101
пр15/2023	Биточек Акварелька	100	11	18	17	277
681/2010	Каша гречневая	180	6	6	25,2	173
пр15/23	Напиток лимонный	200	0,1	0	20,4	83
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого обед:	870	23,81	36,3	98,33	819

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества			
	Обед					
246/2010	Суп-пюре из бобовых	250	7,7	2,27	19,5	130,8
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
пр7/2023	Мясо тушёное в соусе	100	11	28	2	300
204/2006	Макаронные изделия отварные с огурцом консервиро	180/15	6,76	6,35	42,73	256,14
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого обед:	800	30,45	37,19	109,08	894,07

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества			
	Обед					
50/2013	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
39/206	Суп картофельный с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09
пр15/2023	Биточек Богатырь	100	9	20	11	257
415/2013	Рис припущенный	180	4,2	7,3	33,8	237,8
раз	Соус томатный	30	3,3	11,2	20,79	20,8
507/ 2013	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого на обед:	900	24,53	47,46	143,05	920,69

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества			
	Обед:					
пр15/2023	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи св	100	2	5	13	106
154/2013	Суп Крестьянский со сметаной	250	2,4	8,4	15,4	148,6
345/2013	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113
204/2006	Вермишель отварная	180	6,6	6,35	42,39	253,3
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
518/2013	Фрукт или сок 0,2	150	1	0	0	92
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого на обед:	1020	29,2	22,25	114,59	868,9

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества			
	Обед:					
50/2013	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
раз	Суп овощной со сметаной	250	2,3	7,2	19	156,4
пр15/2023	Биточек куриный	100	13,3	13	7	192
429/2013	Картофельное пюре	180	3,78	7,98	19,62	165,6
508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого на обед:	870	24,58	34,08	100,22	809

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества			
	Обед:					
66/2013	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежи	100	1,7	5,3	10,5	96
142/2013	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	2,01	6,4	8,13	101
пр15/2023	Котлета Рябушка	100	13	14	12	229
681/2010	Каша гречневая	180	6	6	25,2	173
пр15/23	Напиток лимонный	200	0,1	0	20,4	83
108/110/2013	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96
	Итого на обед:	870	26,01	32,1	95,43	778

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 г
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 г
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"