



УТВЕРЖДАЮ  
МБУ «Комбинат питания»

Директор  
/ Меркулова Г.В.

**Примерное десятидневное меню  
ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ  
для обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях**

**Стоимость 160 рублей**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,46	8,52	9,32	8,77	1
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	3,49	204,94	437
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		531	25,06	28,98	74,14	536,55	
<b>Обед</b>	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	3,79	2,48	13,55	91,9	199-2003
	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе (исправ.)	75/75	9,29	20,01	5,81	216,54	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	28,13	116,55	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		813	25,06	29,76	107,43	776,78	
<b>Итого за день</b>		1 344	50,12	58,74	181,57	1313,33	

(лист 2)

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Зеленый горошек	30	0,9	0,14	2,19	17,4	0
	Шницель куриный натуральный рубленый (исправ.)	75	21,39	23,86	9,59	336,58	450
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	6,11	40,01	230,31	511
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		495	27,52	30,4	77,02	694,29	
<b>Обед</b>	Крендель сахарный (исправ.)	53	4,35	2,97	35,68	185,87	18,01
	Суп из овощей и кур.окороком (исправ.)	250/12,5	10,1	11,37	11,44	186	135-2004
	Печень по-строгановски.	75/75	20,67	14,85	9,21	254,45	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		866	44,06	34,94	144,79	1070,27	
<b>Итого за день</b>		1 361	71,58	65,34	221,81	1764,56	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром Российским и маслом (исправ.)	30/10/18	8,36	17,62	9,33	192,73	3,01
	Каша рисовая с маслом (исправ.)	200/10	5,97	16,66	39,33	332,16	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		504	15,73	34,81	72,99	594,81	
<b>Обед</b>							
	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (исправ.)	250/10	2,75	5,91	17,2	130	110-2004
	Котлета сочная 75	75	9,59	18,09	9,23	211,98	ттк 1-33
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	27,87	115,06	631
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		735	24,02	31,33	114,24	808,83	
<b>Итого за день</b>		1 239	39,75	66,14	187,23	1403,64	

(лист 4)

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	19,07	13,79	32,93	309,38	326,02
	Какао с молоком (исправ.)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	693
	Бутерброд с маслом..	10/18	3,55	8,12	9,25	85,93	6,01
<b>Итого за Завтрак</b>		378	26,49	25,71	67,25	546,67	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Суп картофельный с вермишелью и кур.филе	12,5/250	8,97	8,94	13,98	169,54	147-2004
	Плов из курицы с филе	75/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492-2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		838	30,05	53,47	110	1038,83	
<b>Итого за день</b>		1 216	56,54	79,18	177,25	1585,5	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Сосиски отварные (исправ.)	80	8,8	19,12	0,32	208,8	413
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		513	19,97	26,5	69,29	599,38	
<b>Обед</b>							
	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,46	8,52	9,32	8,77	1
	Суп крестьянский со сметаной (крупя перловая) (исправ.)	250/10	2,63	5,92	14,37	118,9	157-2003
	Шницель по-ижорски	75	12,69	17,5	8,43	240,41	121
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	151,33	520
	Компот из яблок и изюма (исправ.)	200	0,28	0,19	31,16	129,11	29,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		773	26,1	38,25	105,74	748,52	
<b>Итого за день</b>		1 286	46,07	64,75	175,03	1347,9	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	3,49	204,94	437
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		533	21,6	20,94	69,02	555,38	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми с колбасой (исправ.)	12,5/250	7,38	9,45	19,6	190,1	139-2004
	Плов из свинины карбонат.	75/150	18,94	47,03	41,23	660,6	492,01
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	27,87	115,06	631
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		738	29,28	57,2	109,2	1065,76	
<b>Итого за день</b>		1 271	50,88	78,14	178,22	1621,14	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Соленый огурец( доп.гарнир)	20	0,16	0,02	0,16	2,6	0
	Шницель куриный натуральный рубленный (исправ.)	75	21,39	23,86	9,59	336,58	450
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	6,11	40,01	230,31	511
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		485	26,78	30,28	74,99	679,49	
<b>Обед</b>							
	Суп Русский со сметаной	250/10	2,37	5,92	12,23	109,25	ттк 46
	Рагу из курицы филе	75/150	22,45	24,26	22,11	391,87	489-2004
	Компот из яблок и изюма (исправ.)	200	0,28	0,19	31,16	129,11	29,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		735	27,9	30,93	86	730,23	
<b>Итого за день</b>		1 220	54,68	61,21	160,99	1409,72	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Зеленый горошек	30	0,9	0,14	2,19	17,4	0
	Филе куриное тушеное в сметанном соусе (исправ.)	50/50	14,1	20,21	2,5	248,76	493-2004
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>		523	25,17	27,25	69,46	629,14	
<b>Обед</b>							
	Соленый огурец( доп.гарнир)	20	0,16	0,02	0,16	2,6	0
	Супчик сытный с курин.окороком (исправ.)	250/12,5	5,04	7	15,14	144,26	ттк 90
	Котлета сочная 75	75	9,59	18,09	9,23	211,98	ттк 1-33
	Макароньы отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	28,13	116,55	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>		758	23,69	30,76	109,16	787,04	
<b>Итого за день</b>		1 281	48,86	58,01	178,62	1416,18	

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с повидлом..	120/35	20,88	13,66	45,53	387,6	326,01
	Какао с молоком (исправ.)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	693
	Бутерброд с маслом..	10/18	3,55	8,12	9,25	85,93	6,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	383	28,3	25,58	79,85	624,89	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной (исправ.)	250/10	2,16	5,85	9,43	96,85	124-2004
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	3,49	204,94	437
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	6,11	40,01	230,31	511
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб дарницкий с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	<b>Итого за Обед</b>	760	22,78	27,9	105,39	764,4	
<b>Итого за день</b>	1 143	51,08	53,48	185,24	1389,29		

(лист 10)

Рацион: школа 1 платное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с колбасой п/к	20/18	4,46	8,52	9,32	8,77	1
	Фрикадельки куриные на пару (исправ.)	75/5	12,97	12,71	10,39	184,42	101,02
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
	<b>Итого за Завтрак</b>	511	24,52	26,51	81,04	516,03	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной (перловка)	250/10	2,67	6,03	17,43	133,01	132-2004
	Щицеель рыбный (исправ.)	75	9,69	10,95	12,8	158,07	388-2004
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	151,33	520
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	<b>Итого за Обед</b>	750	18,42	23,11	87,67	602,41	
<b>Итого за день</b>	1 261	42,94	49,62	168,71	1118,44		

Итого за период	12 622	512,5	634,61	1814,67	14369,7	
Среднее значение за период		51,3	63,5	181,5	1437	

Составил \_\_\_\_\_ Калинина Татьяна

Утвердил \_\_\_\_\_