

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №

Дмитриева С.Н. (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКУП "Центр  
социального питания г.Березники  
В.М.Тырыкина

(подпись/расшифровка)

"30" августа 2023г.

30 августа 2023г.

## Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,9	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,92</b>	<b>15,02</b>	<b>83,12</b>	<b>521,28</b>
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на батоне	30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
291		Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,71</b>	<b>13,45</b>	<b>91,46</b>	<b>656,80</b>

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>19,30</b>	<b>21,38</b>	<b>87,94</b>	<b>612,70</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,9	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,92</b>	<b>15,02</b>	<b>83,12</b>	<b>521,28</b>
	Обед					
	Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>19,30</b>	<b>21,38</b>	<b>87,94</b>	<b>612,70</b>

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
590		Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,09</b>	<b>12,68</b>	<b>91,42</b>	<b>532,36</b>
				Пищевые вещества			
№ рец		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
раз		Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
301		Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>28,45</b>	<b>24,67</b>	<b>85,50</b>	<b>761,40</b>

			Пищевые вещества				
Обед			Выход	Б	Ж	У	К/кал
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157		Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
**		Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>25,71</b>	<b>24,22</b>	<b>110,50</b>	<b>827,80</b>

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал
		Выход	Б	Ж	У	
	Завтрак					
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>13,09</b>	<b>12,68</b>	<b>91,42</b>	<b>532,36</b>
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,71</b>	<b>24,22</b>	<b>110,50</b>	<b>827,80</b>

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,87</b>	<b>20,13</b>	<b>102,25</b>	<b>689,42</b>

№ рец	Завтрак 2		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом молочным		250	13,60	8,70	14,90	217,40
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,67</b>	<b>12,61</b>	<b>60,01</b>	<b>458,82</b>

№ рец		Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный		90	10,80	17,10	29,70	312,30
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>			<b>19,91</b>	<b>31,85</b>	<b>109,61</b>	<b>800,30</b>

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>16,87</b>	<b>20,13</b>	<b>102,25</b>	<b>689,42</b>
	Обед						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный		90	10,80	17,10	29,70	312,30
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>			<b>19,91</b>	<b>31,85</b>	<b>109,61</b>	<b>800,30</b>

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом на батоне	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>23,82</b>	<b>31,93</b>	<b>83,90</b>	<b>700,92</b>

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,26</b>	<b>21,82</b>	<b>88,70</b>	<b>693,71</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>
	Обед					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,50</b>	<b>30,90</b>	<b>94,72</b>	<b>712,60</b>

№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
590	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,47</b>	<b>20,63</b>	<b>102,45</b>	<b>652,92</b>

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал	
			Б	Ж	У		
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40	
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30	
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00	
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>22,20</b>	<b>27,70</b>	<b>102,90</b>	<b>862,20</b>

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал	
			Б	Ж	У		
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40	
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00	
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30	
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
	<b>Итого обед:</b>			<b>22,48</b>	<b>34,93</b>	<b>91,96</b>	<b>774,70</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Б	Ж	У		
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40	
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60	
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,47</b>	<b>20,63</b>	<b>102,45</b>	<b>652,92</b>
	Обед						
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40	
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00	
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30	
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90	
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
	<b>Итого обед:</b>			<b>22,48</b>	<b>34,93</b>	<b>91,96</b>	<b>774,70</b>

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>

№ рец	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	Тефтели из свинины		90	12,00	11,00	8,00	184,00
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт или сок 0,2			1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
<b>Итого завтрак:</b>				<b>23,31</b>	<b>12,75</b>	<b>103,74</b>	<b>689,90</b>

№ рец	Обед		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
раз	Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие		60	0,60	6,00	4,20	74,40
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Тефтели из свинины		90	12,00	11,00	8,00	184,00
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого завтрак:</b>				<b>30,25</b>	<b>36,56</b>	<b>145,54</b>	<b>698,23</b>

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,39</b>	<b>11,63</b>	<b>81,51</b>	<b>474,98</b>
Обед							
раз	Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие		60	0,60	6,00	4,20	74,40
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Тефтели из свинины		90	12,00	11,00	8,00	184,00
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
<b>Итого обед:</b>				<b>30,25</b>	<b>36,56</b>	<b>145,54</b>	<b>698,23</b>

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,47</b>	<b>20,63</b>	<b>102,45</b>	<b>652,92</b>

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
590	Печенье/Мучное изделие	50	3,70	4,90	37,20	208,50
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом молочным	250	13,60	8,70	14,90	217,40
раз	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>17,40</b>	<b>13,60</b>	<b>67,30</b>	<b>486,90</b>

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь	90	10,3	11,7	10,5	186,4
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,29</b>	<b>32,32</b>	<b>99,36</b>	<b>772,86</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,47</b>	<b>20,63</b>	<b>102,45</b>	<b>652,92</b>
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Биточек Богатырь	90	10,3	11,7	10,5	186,4
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,29</b>	<b>32,32</b>	<b>99,36</b>	<b>772,86</b>

№ рец	8 день	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*	Каша Дружба с маслом сливочным	250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>8,95</b>	<b>14,17</b>	<b>67,76</b>	<b>431,92</b>

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
301	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>29,76</b>	<b>22,96</b>	<b>64,76</b>	<b>706,80</b>

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,98</b>	<b>11,35</b>	<b>88,31</b>	<b>660,28</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*	Каша Дружба с маслом сливочным	250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>8,95</b>	<b>14,17</b>	<b>67,76</b>	<b>431,92</b>
	Обед:					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,98</b>	<b>11,35</b>	<b>88,31</b>	<b>660,28</b>

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак					
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,37</b>	<b>19,05</b>	<b>95,00</b>	<b>613,38</b>

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>27,73</b>	<b>19,81</b>	<b>72,73</b>	<b>585,42</b>

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,00
раз	Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>26,55</b>	<b>14,50</b>	<b>78,95</b>	<b>553,60</b>

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,37</b>	<b>19,05</b>	<b>95,00</b>	<b>613,38</b>
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,00
раз	Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>		<b>26,55</b>	<b>14,50</b>	<b>78,95</b>	<b>553,60</b>

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,60	9,70	47,50	315,90
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>14,00</b>	<b>15,20</b>	<b>94,64</b>	<b>572,02</b>

№ рец	Завтрак 2		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Котлета Рябушка		90	13,00	14,00	12,00	229,00
**	Каша гречневая вязкая		150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
	Фрукт или сок 0,2			1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>25,90</b>	<b>27,50</b>	<b>99,40</b>	<b>862,30</b>

№ рец	Обед:		Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Котлета Рябушка		90	13,00	14,00	12,00	229,00
**	Каша гречневая вязкая		150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>			<b>25,41</b>	<b>32,08</b>	<b>87,51</b>	<b>747,20</b>

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,60	9,70	47,50	315,90
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>14,00</b>	<b>15,20</b>	<b>94,64</b>	<b>572,02</b>
	Обед:						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Котлета Рябушка		90	13,00	14,00	12,00	229,00
**	Каша гречневая вязкая		150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	<b>Итого на обед:</b>			<b>25,41</b>	<b>32,08</b>	<b>87,51</b>	<b>747,20</b>

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 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год раз. Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"