

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

*С.С.С. №1*

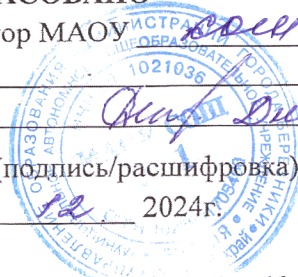
(Ф.И.О.)

*М.И. Димурко С.И.*

(подпись/расшифровка)

2024г.

"09"



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

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

| № рец | 1 день | Понедельник                                   | Пищевые вещества |              |              |              | К/кал         |
|-------|--------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |        |   | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
|       |        | Завтрак 1                                     |                  |              |              |              |               |
| 1046  |        | Бутерброд с повидлом на батоне                | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60        | 129,30        |
| 850   |        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250              | 8,4          | 11           | 35,9         | 276,8         |
| 919   |        | Какао с молоком                               | 200              | 3,8          | 4            | 20,08        | 190           |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                         |                  | <b>14,9</b>  | <b>16</b>    | <b>83,58</b> | <b>596,1</b>  |
|       |        | Завтрак 2                                     |                  |              |              |              |               |
| 810   |        | Бутерброд с сыром на батоне                   | 30               | 4,10         | 3,00         | 10,20        | 88,70         |
| 437   |        | Гуляш из свинина                              | 50/50            | 11,00        | 28,00        | 3,80         | 240,20        |
| 516   |        | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20           | 6,50         | 3,00         | 38,90        | 214,70        |
| 1188  |        | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
| 897   |        | Хлеб пшеничный                                | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                         |                  | <b>23,50</b> | <b>35,00</b> | <b>78,00</b> | <b>590,10</b> |

|       |  | Обед  | Пищевые вещества |              |              |              | К/кал         |
|-------|--|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |  |   | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 139   |  | Суп картофельный с бобовыми                   | 200              | 4,80         | 5,00         | 19,10        | 140,50        |
| 632/1 |  | Гуляш   | 50/50            | 11,00        | 28,00        | 3,80         | 240,20        |
| 516   |  | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20           | 6,50         | 3,00         | 38,90        | 214,70        |
| 1188  |  | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
| 1148  |  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|       |  | <b>Итого обед:</b>                            |                  | <b>26,10</b> | <b>38,00</b> | <b>96,10</b> | <b>814,70</b> |

| № рец | 2-разовое питание | Завтрак                                       | Пищевые вещества |              |              |              | К/кал         |
|-------|-------------------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                   |   | Выход            | Б            | Ж            | У            |               |
| 1046  |                   | Бутерброд с повидлом на батоне                | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60        | 129,30        |
| 850   |                   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250              | 8,4          | 11           | 35,9         | 276,8         |
| 919   |                   | Какао с молоком                               | 200              | 3,8          | 4            | 20,08        | 190           |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                         |                  | <b>14,9</b>  | <b>16</b>    | <b>83,58</b> | <b>596,1</b>  |
|       |                   | Обед  |                  |              |              |              |               |
| 139   |                   | Суп картофельный с бобовыми                   | 200              | 4,80         | 5,00         | 19,10        | 140,50        |
| 632/1 |                   | Гуляш   | 50/50            | 11,00        | 28,00        | 3,80         | 240,20        |
| 516   |                   | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20           | 6,50         | 3,00         | 38,90        | 214,70        |
| 1188  |                   | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
| 108   |                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 40               | 3,30         | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       |                   | <b>Итого обед:</b>                            |                  | <b>25,60</b> | <b>36,30</b> | <b>97,00</b> | <b>814,70</b> |

| № рец | 2 день | Вторник                                    | Пищевые вещества |                  |              |              | К/кал         |
|-------|--------|--|------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |        |  | Выход            | Б                | Ж            | У            |               |
|       |        | Завтрак 1                                  |                  |                  |              |              |               |
| 1141  |        | Печенье                                    | 40               | 3,00             | 4,00         | 20,90        | 162,80        |
| 1013  |        | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260              | 7,80             | 10,00        | 32,70        | 260,30        |
| 854   |        | Чай с молоком                              | 200              | 1,3              | 2            | 17,1         | 88,1          |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>12,10</b>     | <b>16,00</b> | <b>70,70</b> | <b>511,20</b> |
|       |        |  |                  | Пищевые вещества |              |              |               |
| № рец |        | Завтрак 2                                  | Выход            | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 1308  |        | Ромштекс из свинины                        | 90               | 14,70            | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415   |        | Рис припущенный с овощами                  | 150              | 3,54             | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71  |        | Чай каркаде                                | 200              | 2,80             | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
|       |        | Фрукт или сок 0,2                          | 120              | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 897   |        | Хлеб пшеничный                             | 20               | 1,90             | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
|       |        | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>23,94</b>     | <b>26,05</b> | <b>57,16</b> | <b>583,10</b> |

|      |  |                                 | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|------|--|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Обед |  |                                 | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1050 |  | Суп картофельный с вермишелью   | 200              | 1,90         | 2,00         | 13,70        | 107,50        |
| 1308 |  | Ромштекс из свинины             | 90               | 14,70        | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415  |  | Рис припущенный с овощами       | 150              | 3,54         | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71 |  | Чай каркаде                     | 200              | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
| 1148 |  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|      |  | Фрукт или сок 0,2               | 120              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
|      |  | <b>Итого обед:</b>              |                  | <b>27,74</b> | <b>29,05</b> | <b>80,06</b> | <b>743,90</b> |

| № рец | 2-разовое питание | Пищевые вещества                           |     |              |              | К/кал        |               |
|-------|-------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                   | Выход                                      | Б   | Ж            | У            |              |               |
|       | Завтрак           |  |     |              |              |              |               |
| 1141  |                   | Печенье                                    | 40  | 3,00         | 4,00         | 20,90        | 162,80        |
| 1013  |                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 7,80         | 10,00        | 32,70        | 260,30        |
| 854   |                   | Чай с молоком                              | 200 | 1,3          | 2            | 17,1         | 88,1          |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                      |     | <b>12,10</b> | <b>16,00</b> | <b>70,70</b> | <b>511,20</b> |
|       | Обед              |  |     |              |              |              |               |
| 1050  |                   | Суп картофельный с вермишелью              | 200 | 1,90         | 2,00         | 13,70        | 107,50        |
| 1308  |                   | Ромштекс из свинины                        | 90  | 14,70        | 19,00        | 0,16         | 164,60        |
| 415   |                   | Рис припущенный с овощами                  | 150 | 3,54         | 6,05         | 32,40        | 198,00        |
| 4,71  |                   | Чай каркаде                                | 200 | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
| 1148  |                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40  | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|       |                   | Фрукт или сок 0,2                          | 120 | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
|       |                   | <b>Итого обед:</b>                         |     | <b>27,74</b> | <b>29,05</b> | <b>80,06</b> | <b>743,90</b> |



| № рец                 | 3 день Среда                               |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                                  |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1140                  | Баранка                                    |  | 40               | 2,90         | 4,00         | 29,20        | 162,80        |
| 883                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |  | 260              | 9,35         | 8,00         | 46,50        | 315,40        |
| 919                   | Какао с молоком                            |  | 200              | 3,8          | 4            | 20,08        | 190           |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>16,05</b> | <b>16,00</b> | <b>95,78</b> | <b>668,20</b> |

| № рец                 | Завтрак 2                                      |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 2                                      |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1140                  | Баранка  |  | 40               | 2,90         | 4,00         | 29,20        | 162,80        |
| 4,18                  | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым |  | 260              | 31,90        | 29,10        | 27,80        | 464,40        |
| 494                   | Чай с лимоном                                  |  | 200/6            | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 74,62         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>34,87</b> | <b>33,11</b> | <b>72,31</b> | <b>701,82</b> |

| № рец              | Обед                                |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|--------------------|-------------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                    | Обед                                |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1021               | Борщ из свежей капусты со сметаной  |  | 200              | 3,03         | 6,00         | 13,80         | 118,00        |
| 1028               | Котлета Сочная из курицы            |  | 90               | 10,60        | 18,00        | 13,00         | 258,60        |
| 516                | Рагушки отварные с горошком зелёным |  | 150/20           | 6,63         | 3,00         | 62,50         | 311,80        |
| 390                | Компот из свежих фруктов            |  | 200              | 0,50         | 0,20         | 23,80         | 99,10         |
| 1148               | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный     |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b> |                                     |  |                  | <b>24,56</b> | <b>29,20</b> | <b>131,50</b> | <b>894,10</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                          |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак                                    |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1140                  | Баранка                                    |  | 40               | 2,90         | 4,00         | 29,20         | 162,80        |
| 883                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |  | 260              | 9,35         | 8,00         | 46,50         | 315,40        |
| 919                   | Какао с молоком                            |  | 200              | 3,8          | 4            | 20,08         | 190           |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>16,05</b> | <b>16,00</b> | <b>95,78</b>  | <b>668,20</b> |
| № рец                 | Обед                                       |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|                       | Обед                                       |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1021                  | Борщ из свежей капусты со сметаной         |  | 200              | 3,03         | 6,00         | 13,80         | 118,00        |
| 1028                  | Котлета Сочная из курицы                   |  | 90               | 10,60        | 18,00        | 13,00         | 258,60        |
| 516                   | Рагушки отварные с горошком зелёным        |  | 150/20           | 6,63         | 3,00         | 62,50         | 311,80        |
| 390                   | Компот из свежих фруктов                   |  | 200              | 0,50         | 0,20         | 23,80         | 99,10         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b>    |  |  |                  | <b>24,56</b> | <b>29,20</b> | <b>131,50</b> | <b>894,10</b> |

| № рец                 | 4 день Четверг                          |  | Пищевые вещества |             |             |              |               |
|-----------------------|---|--|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                               |  | Выход            | Б           | Ж           | У            | К/кал         |
| 1046                  | Бутерброд с повидлом на батоне          |  | 50               | 2,70        | 1,00        | 27,60        | 129,30        |
| 895                   | Каша манная молочная с маслом сливочным |  | 250              | 3,20        | 5,00        | 25,80        | 277,80        |
| 854                   | Чай с молоком                           |  | 200              | 1,3         | 2           | 17,1         | 88,1          |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |  |                  | <b>7,20</b> | <b>8,00</b> | <b>70,50</b> | <b>495,20</b> |

| № рец                    | Завтрак 2            |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|----------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак 2            |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1308                     | Шницель из индейки   |  | 90               | 16,40        | 21,00        | 0,18         | 182,90        |
| 995                      | Картофельное пюре    |  | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10        | 155,00        |
|                          | Напиток из шиповника |  | 200              | 3,40         | 2,60         | 18,80        | 110,70        |
|                          | Фрукт или сок 0,2    |  | 150              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 897                      | Хлеб пшеничный       |  | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                      |  |                  | <b>26,00</b> | <b>30,60</b> | <b>50,28</b> | <b>593,90</b> |

| № рец              | Обед                                   |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | Обед                                   |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 820                | Салат из свёклы отварной               |  | 60               | 0,80         | 3,00         | 5,19         | 48,00         |
| 124                | Щи из капусты с картофелем со сметаной |  | 200              | 1,50         | 5,00         | 7,30         | 109,70        |
| 1308               | Шницель из индейки                     |  | 90               | 16,40        | 21,00        | 0,18         | 182,90        |
| 995                | Картофельное пюре                      |  | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10        | 155,00        |
|                    | Напиток из шиповника                   |  | 200              | 0,50         | 0,00         | 29,08        | 75,90         |
| 1148               | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный        |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b> |  |  |                  | <b>25,26</b> | <b>21,82</b> | <b>88,70</b> | <b>678,10</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                       |      | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|---|------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак                                 |      | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1046                  | Бутерброд с повидлом на батоне          |      | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60        | 129,30        |
| 895                   | Каша манная молочная с маслом сливочным |      | 250              | 3,20         | 5,00         | 25,80        | 277,80        |
| 267*                  | Чай с молоком                           |      | 200              | 1,40         | 1,60         | 17,34        | 89,30         |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |      |                  | <b>7,30</b>  | <b>7,60</b>  | <b>70,74</b> | <b>496,40</b> |
|                       |   | Обед |                  |              |              |              |               |
| 820                   | Салат из свёклы отварной                |      | 60               | 0,80         | 3,00         | 5,19         | 48,00         |
| 124                   | Щи из капусты с картофелем со сметаной  |      | 200              | 1,50         | 5,00         | 7,30         | 109,70        |
| 1308                  | Шницель из индейки                      |      | 90               | 16,40        | 21,00        | 0,18         | 182,90        |
| 995                   | Картофельное пюре                       |      | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10        | 155,00        |
| раз                   | Напиток из шиповника                    |      | 200              | 0,50         | 0,00         | 29,08        | 75,90         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный         |      | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b>    |   |      |                  | <b>26,30</b> | <b>37,00</b> | <b>82,25</b> | <b>678,10</b> |



| № рец                 | 5 день Пятница                           |  | Пищевые вещества |             |              |              |               |
|-----------------------|--|--|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                                |  | Выход            | Б           | Ж            | У            | К/кал         |
| 1687                  | Блинчик с конфитюром                     |  | 50/10            | 2,40        | 1,90         | 30,00        | 146,40        |
| 1111                  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |  | 250              | 5,40        | 11,00        | 34,10        | 312,00        |
| 1188                  | Чай с сахаром                            |  | 200              | 0,00        | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>7,80</b> | <b>12,90</b> | <b>80,00</b> | <b>522,20</b> |

| № рец                 | Завтрак 2            |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|----------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 2            |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1687                  | Блинчик с конфитюром |  | 50/10            | 2,40         | 1,90         | 30,00        | 146,40        |
| раз                   | Биточек из цыплёнка  |  | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30        | 249,30        |
| 998                   | Каша гречневая       |  | 150              | 7,50         | 7,00         | 43,80        | 240,80        |
| 699                   | Напиток лимонный     |  | 200              | 0,14         | 0,00         | 24,40        | 101,20        |
| 897                   | Хлеб пшеничный       |  | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                      |  |                  | <b>19,44</b> | <b>24,20</b> | <b>92,70</b> | <b>644,60</b> |

| № рец              | Обед   |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|--------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                    | Обед   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 834                | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие |  | 60               | 1,10         | 3,00         | 8,00          | 59,50         |
| 1030               | Рассольник Ленинградский со сметаной                 |  | 200              | 2,12         | 5,00         | 15,00         | 118,90        |
| раз                | Биточек из цыплёнка                                  |  | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30         | 249,30        |
| 998                | Каша гречневая                                       |  | 150              | 7,50         | 7,00         | 43,80         | 240,80        |
| 699                | Напиток лимонный                                     |  | 200              | 0,14         | 0,00         | 24,40         | 101,20        |
| 1148               | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b> |  |  |                  | <b>24,56</b> | <b>33,20</b> | <b>124,90</b> | <b>876,30</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                                    |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак  |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1687                  | Блинчик с конфитюром                                 |  | 50/10            | 2,40         | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 1111                  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным             |  | 250              | 5,40         | 11,00        | 34,10         | 312,00        |
| 1188                  | Чай с сахаром  |  | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90         | 63,80         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>7,80</b>  | <b>12,90</b> | <b>80,00</b>  | <b>522,20</b> |
| № рец                 | Обед   |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|                       | Обед   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 834                   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие |  | 60               | 1,10         | 3,00         | 8,00          | 59,50         |
| 1030                  | Рассольник Ленинградский со сметаной                 |  | 200              | 2,12         | 5,00         | 15,00         | 118,90        |
| раз                   | Биточек из цыплёнка                                  |  | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30         | 249,30        |
| 998                   | Каша гречневая                                       |  | 150              | 7,50         | 7,00         | 43,80         | 240,80        |
| 699                   | Напиток лимонный                                     |  | 200              | 0,14         | 0,00         | 24,40         | 101,20        |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b>    |  |  |                  | <b>24,56</b> | <b>33,20</b> | <b>124,90</b> | <b>876,30</b> |

| № рец                 | 6 день Понедельник                      |  | Пищевые вещества |             |             |              |               |
|-----------------------|---|--|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                               |  | Выход            | Б           | Ж           | У            | К/кал         |
| 1046                  | Бутерброд с повидлом на батоне          |  | 50               | 2,70        | 1,00        | 27,60        | 129,30        |
| 895                   | Каша манная молочная с маслом сливочным |  | 250              | 3,20        | 5,00        | 25,80        | 277,80        |
| 854                   | Чай с молоком                           |  | 200              | 1,3         | 2           | 17,1         | 88,1          |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |  |                  | <b>7,20</b> | <b>8,00</b> | <b>70,50</b> | <b>495,20</b> |

| № рец                 | Завтрак 2  |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 2  |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 810                   | Бутерброд с сыром на батоне                            |  | 30               | 4,10         | 3,00         | 10,20        | 88,70         |
| 205,1                 | Мясо тушёное в соусе Свинина                           |  | 50/50            | 12,07        | 18,00        | 3,80         | 237,90        |
| 516                   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |  | 150/15           | 6,59         | 3,00         | 38,90        | 214,70        |
| 4,71                  | Чай каркаде  |  | 200              | 2,80         | 0,00         | 15,40        | 75,20         |
| 897                   | Хлеб пшеничный   |  | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>27,46</b> | <b>25,00</b> | <b>77,50</b> | <b>669,80</b> |

| № рец                 | Обед   |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Обед   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1049                  | Суп-пюре из бобовых                                    |  | 200              | 6,10         | 2,00         | 18,10         | 108,30        |
| 943                   | Гренки из пшеничного хлеба                             |  | 15               | 1,90         | 0,00         | 11,70         | 60,00         |
| 205,1                 | Мясо тушёное в соусе                                   |  | 50/50            | 12,07        | 18,00        | 3,80          | 237,90        |
| 516                   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |  | 150/15           | 6,59         | 3,00         | 38,90         | 214,70        |
| 483                   | Чай с лимоном  |  | 200              | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 79,80         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>31,46</b> | <b>25,00</b> | <b>111,10</b> | <b>807,30</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                                      |      | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак  |      | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1046                  | Бутерброд с повидлом на батоне                         |      | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60         | 129,30        |
| 895                   | Каша манная молочная с маслом сливочным                |      | 250              | 3,20         | 5,00         | 25,80         | 277,80        |
| 854                   | Чай с молоком  |      | 200              | 1,3          | 2            | 17,1          | 88,1          |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |      |                  | <b>7,20</b>  | <b>8,00</b>  | <b>70,50</b>  | <b>495,20</b> |
|                       |  | Обед |                  |              |              |               |               |
| 1049                  | Суп-пюре из бобовых                                    |      | 200              | 6,10         | 2,00         | 18,10         | 108,30        |
| 943                   | Гренки из пшеничного хлеба                             |      | 15               | 1,90         | 0,00         | 11,70         | 60,00         |
| 205,1                 | Мясо тушёное в соусе                                   |      | 50/50            | 12,07        | 18,00        | 3,80          | 237,90        |
| 516                   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |      | 150/15           | 6,59         | 3,00         | 38,90         | 214,70        |
| 483                   | Чай с лимоном  |      | 200              | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 79,80         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        |      | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого обед:</b>    |  |      |                  | <b>31,46</b> | <b>25,00</b> | <b>111,10</b> | <b>807,30</b> |



| № рец                    | 7 день                                   | Вторник | Пищевые вещества |              |              |              |              |
|--------------------------|--|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                          | Завтрак 1                                |         | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал        |
| 1141                     | Печенье                                  |         | 40               | 3,00         | 4,00         | 20,90        | 162,8        |
| 106*                     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |         | 260              | 8,30         | 14,80        | 46,50        | 352,6        |
| 919                      | Какао с молоком                          |         | 200              | 3,8          | 4            | 20,08        | 19           |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  |         |                  | <b>15,10</b> | <b>22,80</b> | <b>87,48</b> | <b>705,4</b> |

| № рец                    | Завтрак 2                  |  | Выход  | Пищевые вещества |              |              | К/кал        |
|--------------------------|----------------------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                            |  |        | Б                | Ж            | У            |              |
| 590                      | Печенье                    |  | 40     | 3,00             | 4,00         | 20,90        | 162,8        |
| раз                      | Сырники с соусом фруктовым |  | 210/50 | 8,60             | 8,40         | 55,50        | 315,9        |
| 483                      | Чай с лимоном              |  | 200    | 1,00             | 0,00         | 20,20        | 79,8         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                            |  |        | <b>12,60</b>     | <b>12,40</b> | <b>96,60</b> | <b>558,5</b> |

| № рец                 | Обед                                |  | Выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал        |
|-----------------------|-------------------------------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|--------------|
|                       |                                     |  |       | Б                | Ж            | У             |              |
|                       | Икра свёкольная                     |  | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00          | 53,4         |
| 1050                  | Суп картофельный с вермишелью       |  | 200   | 1,90             | 2,00         | 13,70         | 107,5        |
| 1027                  | Котлета пожарская (свинина, курица) |  | 90    | 10,8             | 9            | 8,8           | 145,         |
| 415                   | Рис припущенный                     |  | 150   | 3,54             | 6,05         | 32,40         | 198,0        |
| 929/1                 | Компот из свежих фруктов            |  | 200   | 0,50             | 0,20         | 23,10         | 96,0         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный     |  | 40    | 3,80             | 2,00         | 18,40         | 106,6        |
| <b>Итого на обед:</b> |                                     |  |       | <b>21,44</b>     | <b>22,55</b> | <b>102,40</b> | <b>707,2</b> |

| № рец                    | 2-разовое питание                        |      | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал        |
|--------------------------|--|------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          | Завтрак                                  |      |       | Б                | Ж            | У            |              |
| 1141                     | Печенье                                  |      | 40    | 3,00             | 4,00         | 20,90        | 162,8        |
| 106*                     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |      | 260   | 8,30             | 14,80        | 46,50        | 352,6        |
| 919                      | Какао с молоком                          |      | 200   | 3,8              | 4            | 20,08        | 19           |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  |      |       | <b>15,10</b>     | <b>22,80</b> | <b>87,48</b> | <b>705,4</b> |
|                          |  | Обед |       |                  |              |              |              |
|                          | Икра свёкольная                          |      | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00         | 53,4         |
| 1050                     | Суп картофельный с вермишелью            |      | 200   | 1,90             | 2,00         | 13,70        | 107,5        |
| 1027                     | Котлета пожарская                        |      | 90    | 10,8             | 9            | 8,8          | 145,         |
| 512                      | Рис припущенный                          |      | 150   | 14,70            | 19,00        | 0,16         | 164,6        |
| 929/1                    | Компот из свежих фруктов                 |      | 200   | 0,50             | 0,20         | 23,10        | 96,0         |
| 1148                     | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          |      | 40    | 3,80             | 2,00         | 18,40        | 106,6        |
| <b>Итого на обед:</b>    |  |      |       | <b>32,60</b>     | <b>35,50</b> | <b>70,16</b> | <b>673,8</b> |

| № рец | 8 день<br>Среда | Завтрак 1                            | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-------|-----------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                 |                                      | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1046  |                 | Бутерброд с повидлом на батоне       | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60         | 129,30        |
| 848   |                 | Каша (пшено, рис) с маслом сливочным | 250              | 8,90         | 10,00        | 536,00        | 338,00        |
| 854   |                 | Чай с молоком                        | 200              | 1,3          | 2            | 17,1          | 88,1          |
|       |                 | <b>Итого на завтрак:</b>             |                  | <b>12,90</b> | <b>13,00</b> | <b>580,70</b> | <b>555,40</b> |

| № рец | Завтрак 2                | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-------|--------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                          | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1027  | Котлета рыбная           | 90               | 10,80        | 9,00         | 8,80         | 145,70        |
| 995   | Картофельное пюре        | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10        | 155,00        |
| 1188  | Чай с сахаром            | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
|       | Фрукт или сок 0,2        | 150              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 897   | Хлеб пшеничный           | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b> |                  | <b>17,00</b> | <b>16,00</b> | <b>56,00</b> | <b>509,80</b> |

| № рец | Обед                            | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-------|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                                 | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
|       | Рассольник домашний со сметаной | 200              | 1,91         | 5,28         | 11,93        | 102,48        |
| 1027  | Котлета рыбная                  | 90               | 10,80        | 9,00         | 8,80         | 145,70        |
| 995   | Картофельное пюре               | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10        | 155,00        |
| 1188  | Чай с сахаром                   | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
|       | Фрукт или сок 0,2               | 150              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 110,00        |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40        | 106,60        |
|       | <b>Итого на обед:</b>           |                  | <b>20,81</b> | <b>22,28</b> | <b>77,13</b> | <b>683,58</b> |

| № рец | 2-разовое питание<br>Завтрак         | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                                      | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1046  | Бутерброд с повидлом на батоне       | 50               | 2,70         | 1,00         | 27,60         | 129,30        |
| 848   | Каша (пшено, рис) с маслом сливочным | 250              | 8,90         | 10,00        | 536,00        | 338,00        |
| 854   | Чай с молоком                        | 200              | 1,3          | 2            | 17,1          | 88,1          |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>             |                  | <b>12,90</b> | <b>13,00</b> | <b>580,70</b> | <b>555,40</b> |
|       | Обед:                                |                  |              |              |               |               |
|       | Рассольник домашний со сметаной      | 200              | 1,91         | 5,28         | 11,93         | 102,48        |
| 1028  | Котлета рыбная                       | 90               | 16,90        | 13,00        | 11,05         | 227,40        |
| 995   | Картофельное пюре                    | 150              | 3,30         | 6,00         | 22,10         | 155,00        |
| 493   | Чай с сахаром                        | 200              | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00         |
|       | Фрукт или сок 0,2                    | 150              | 1,00         | 0,00         | 0,00          | 110,00        |
| 1148  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный      | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
|       | <b>Итого на обед:</b>                |                  | <b>27,01</b> | <b>26,28</b> | <b>78,48</b>  | <b>761,48</b> |



| № рец                    | 9 день Четверг                                |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак 1                                     |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 1140                     | Баранка                                       |  | 40               | 2,90         | 4,00         | 29,20        | 162,80        |
| 100*                     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |  | 260              | 7,90         | 10,22        | 31,85        | 250,90        |
| 919                      | Какао с молоком                               |  | 200              | 3,8          | 4            | 20,08        | 190           |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   |  |                  | <b>14,60</b> | <b>18,22</b> | <b>81,13</b> | <b>603,70</b> |

| № рец                    | Завтрак 2   |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак 2   |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 94                       | Бутерброд с повидлом на батоне                            |  | 35               | 2,71         | 8,28         | 18,13        | 157,80        |
| раз                      | Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным |  | 100/20           | 16,2         | 0,8          | 0,00         | 77,00         |
| 516                      | Вермишель отварная  |  | 150              | 6,47         | 3,00         | 38,70        | 212,70        |
| 928                      | Компот из сухофруктов                                     |  | 200              | 0,40         | 0,00         | 27,50        | 115,70        |
| 897                      | Хлеб пшеничный  |  | 20               | 1,90         | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   |  |                  | <b>27,68</b> | <b>13,08</b> | <b>93,53</b> | <b>616,50</b> |

| № рец                 | Обед  |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Обед  |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1181                  | Суп овощной со сметаной                                   |  | 200              | 1,50         | 5,00         | 8,50          | 94,50         |
| раз                   | Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным |  | 100/20           | 13,3         | 13           | 7,00          | 192,00        |
| 516                   | Вермишель отварная  |  | 150              | 6,47         | 3,00         | 38,70         | 212,70        |
| 928                   | Компот из сухофруктов                                     |  | 200              | 0,40         | 0,00         | 27,50         | 115,70        |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                           |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого на обед:</b> |   |  |                  | <b>25,47</b> | <b>23,00</b> | <b>100,10</b> | <b>721,50</b> |

| № рец                    | 2-разовое питание   |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|--------------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                          | Завтрак   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 1140                     | Баранка   |  | 40               | 2,90         | 4,00         | 29,20         | 162,80        |
| 100*                     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным             |  | 250              | 7,90         | 10,22        | 31,85         | 250,90        |
| 919                      | Какао с молоком   |  | 200              | 3,8          | 4            | 20,08         | 190           |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   |  |                  | <b>14,60</b> | <b>18,22</b> | <b>81,13</b>  | <b>603,70</b> |
| <b>Обед:</b>             |   |  |                  |              |              |               |               |
| 1181                     | Суп овощной со сметаной                                   |  | 200              | 1,50         | 5,00         | 8,50          | 94,50         |
| раз                      | Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным |  | 100/20           | 13,3         | 13           | 7,00          | 192,00        |
| 516                      | Вермишель отварная  |  | 150              | 6,47         | 3,00         | 38,70         | 212,70        |
| 928                      | Компот из сухофруктов                                     |  | 200              | 0,40         | 0,00         | 27,50         | 115,70        |
| 1148                     | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                           |  | 40               | 3,80         | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого на обед:</b>    |   |  |                  | <b>25,47</b> | <b>23,00</b> | <b>100,10</b> | <b>721,50</b> |

| № рец                    | 10 день                                    | Пятница | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|--|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак 1                                  |         | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
|                          | Блинчик с конфитюром                       |         | 50/10            | 3,00         | 3,90         | 29,80        | 166,80        |
| 1013                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |         | 250              | 7,80         | 10,00        | 32,70        | 260,30        |
| 1188                     | Чай с сахаром                              |         | 200              | 0,00         | 0,00         | 15,90        | 63,80         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  |         |                  | <b>10,80</b> | <b>13,90</b> | <b>78,40</b> | <b>490,90</b> |

| № рец                    |                                       | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                          |                                       |           |       | Б                | Ж            | У            |               |
| раз                      | Котлета Деревенская (свинина, курица) |           | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 998                      | Каша гречневая                        |           | 150   | 7,50             | 7,00         | 43,80        | 240,80        |
| 390                      | Компот из апельсинов                  |           | 200   | 0,16             | 0,00         | 23,80        | 99,10         |
|                          | Фрукт или сок 0,2                     |           | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 897                      | Хлеб пшеничный                        |           | 20    | 1,90             | 1,00         | 9,20         | 53,30         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                       |           |       | <b>23,56</b>     | <b>22,00</b> | <b>88,80</b> | <b>714,20</b> |

| № рец                 |  | Обед | Выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|-----------------------|--|------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                       |  |      |       | Б                | Ж            | У             |               |
| 834                   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие |      | 60    | 1,10             | 3,00         | 8,00          | 59,50         |
| 1033                  | Свёкольник со сметаной                               |      | 200   | 2,30             | 2,60         | 18,90         | 109,30        |
| раз                   | Котлета Деревенская                                  |      | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00         | 229,00        |
| 998                   | Каша гречневая                                       |      | 150   | 7,50             | 7,00         | 43,80         | 240,80        |
| 390                   | Компот из апельсинов                                 |      | 200   | 0,16             | 0,00         | 23,80         | 99,10         |
| 1148                  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      |      | 40    | 3,80             | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого на обед:</b> |  |      |       | <b>27,86</b>     | <b>28,60</b> | <b>124,90</b> | <b>844,30</b> |

| № рец                    | 2-разовое питание                                    |  | Выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|--------------------------|--|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                          | Завтрак  |  |       | Б                | Ж            | У             |               |
|                          | Блинчик с конфитюром                                 |  | 50/10 | 3,00             | 3,90         | 29,80         | 166,80        |
| 1013                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           |  | 260   | 7,80             | 10,00        | 32,70         | 260,30        |
| 1188                     | Чай с сахаром  |  | 200   | 0,00             | 0,00         | 15,90         | 63,80         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  |  |       | <b>10,80</b>     | <b>13,90</b> | <b>78,40</b>  | <b>490,90</b> |
| Обед:                    |  |  |       |                  |              |               |               |
| 834                      | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие |  | 60    | 1,10             | 3,00         | 8,00          | 59,50         |
| 1033                     | Свёкольник со сметаной                               |  | 200   | 2,30             | 2,60         | 18,90         | 109,30        |
| раз                      | Котлета Деревенская                                  |  | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00         | 229,00        |
| 998                      | Каша гречневая                                       |  | 150   | 7,50             | 7,00         | 43,80         | 240,80        |
| 390                      | Компот из апельсинов                                 |  | 200   | 0,16             | 0,00         | 23,80         | 99,10         |
| 1148                     | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      |  | 40    | 3,80             | 2,00         | 18,40         | 106,60        |
| <b>Итого на обед:</b>    |  |  |       | <b>27,86</b>     | <b>28,60</b> | <b>124,90</b> | <b>844,30</b> |

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200\* Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год