

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Медведев Е.Н. (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

"30" 08 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Медведев Е.Н.

август 2024г.

## 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					
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	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	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
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,76</b>	<b>32,18</b>	<b>69,44</b>	<b>590,10</b>

		Обед	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	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	3,30	0,30	19,30	95,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>21,90</b>	<b>32,38</b>	<b>78,44</b>	<b>814,70</b>

№ рец	2-разовое питание	Завтрак	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
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					
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	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	3,30	0,30	19,30	95,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>21,90</b>	<b>32,38</b>	<b>78,44</b>	<b>814,70</b>

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/ккал
			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>
		Завтрак 2					
раз		Ромштекс	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,84</b>	<b>22,75</b>	<b>104,77</b>	<b>576,00</b>

№ рец		Обед	Пищевые вещества				К/ккал
			Выход	Б	Ж	У	
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*		Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Ромштекс	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
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	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>25,45</b>	<b>33,77</b>	<b>133,69</b>	<b>804,90</b>

№ рец	2-разовое питание	Завтрак	Пищевые вещества				К/ккал
			Выход	Б	Ж	У	
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		Ромштекс	90	10,80	3,60	15,30	140,40
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
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	200	1,00	0,00	0,00	110,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>25,65</b>	<b>32,07</b>	<b>138,79</b>	<b>832,70</b>

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Вафли/ 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>

Завтрак 2							
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80	
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	250	8,60	8,40	55,50	315,90	
494	Чай с лимоном	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62	
<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,67</b>	<b>12,31</b>	<b>100,61</b>	<b>557,32</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета Сочная		90	10,80	17,10	29,70	312,30
291	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	6,70	0,68	31,40	159,50
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>				<b>22,97</b>	<b>23,48</b>	<b>112,31</b>	<b>751,80</b>

2-разовое питание							
№ рец	Завтрак		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	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							
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета Сочная		90	10,80	17,10	29,70	312,30
291	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
08	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>				<b>21,93</b>	<b>23,48</b>	<b>109,95</b>	<b>737,20</b>

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
94	Бутерброд с маслом на батоне	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз	Шницель из индейки	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	3,40	2,60	18,80	110,70
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>23,45</b>	<b>30,60</b>	<b>76,75</b>	<b>657,70</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
34	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Шницель из индейки	90	12,60	12,60	14,40	231,30
29	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
18	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>			<b>25,26</b>	<b>21,82</b>	<b>88,70</b>	<b>734,50</b>

рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
7*	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		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,00	9,00	25,90	119,70
	Шницель из индейки	90	12,60	12,60	14,40	231,30
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>			<b>24,15</b>	<b>34,50</b>	<b>109,23</b>	<b>734,50</b>

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
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		150	1,00	0,00	0,00	92,00
<b>Итого завтрак:</b>				<b>17,40</b>	<b>20,90</b>	<b>69,00</b>	<b>627,90</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
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 из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
581/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
08	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>				<b>20,58</b>	<b>30,03</b>	<b>89,96</b>	<b>716,80</b>

2-разовое питание							
№ рец	Завтрак		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
90	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
06*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
12*	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							
	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
2	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,88	5,73	7,96	91,00
3	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
1/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого обед:</b>				<b>20,58</b>	<b>30,03</b>	<b>89,96</b>	<b>716,80</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			Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2			Б	Ж	У	
91		Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,26</b>	<b>22,18</b>	<b>93,12</b>	<b>610,40</b>

№ рец			Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед			Б	Ж	У	
246/2		Суп-пюре из бобовых	200	8,20	4,30	23,80	172,00
170		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,02</b>	<b>23,46</b>	<b>110,50</b>	<b>780,75</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					
246/2		Суп-пюре из бобовых	200	8,20	4,30	23,80	172,00
70		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
91		Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
08		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
		<b>Итого обед:</b>		<b>27,02</b>	<b>23,46</b>	<b>110,50</b>	<b>780,75</b>

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		45	3,70	4,90	37,20	208,50
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовый		250	8,60	8,40	55,50	315,90
раз	Чай с лимоном		200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>12,40</b>	<b>13,30</b>	<b>107,90</b>	<b>585,40</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*	Суп картофельный с вермишелью		200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Котлета пожарская		90	8,10	18,00	9,90	231,30
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80
29/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
08	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>				<b>22,45</b>	<b>46,67</b>	<b>129,31</b>	<b>845,70</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
90	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
06*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
12*	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		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40	
7	Суп картофельный с вермишелью		200	2,81	7,62	17,82	151,00
3	Котлета пожарская		90	8,1	18	9,9	231,3
5	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
6	Соус томатный		30	3,30	11,20	20,79	20,80
0/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20	
<b>Итого на обед:</b>				<b>22,45</b>	<b>46,67</b>	<b>129,31</b>	<b>845,70</b>

№ рец	8 день	Среда	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
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			К/кал
			Б	Ж	У	
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	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>21,17</b>	<b>2,77</b>	<b>64,98</b>	<b>457,30</b>

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00
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	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>			<b>26,48</b>	<b>13,15</b>	<b>96,91</b>	<b>720,28</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
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 картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		60	2,00	5,00	13,00	106,00
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		150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>				<b>26,48</b>	<b>13,15</b>	<b>96,91</b>	<b>720,28</b>



№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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:		Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз	Суп овощной со сметаной		200	1,90	5,80	12,60	125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13	7,00	192,00
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	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>				<b>23,05</b>	<b>29,00</b>	<b>88,25</b>	<b>713,70</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	1,90	5,80	12,60	125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13	7,00	192,00
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	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>				<b>23,05</b>	<b>29,00</b>	<b>88,25</b>	<b>713,70</b>

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Вафли/ Баранка		44	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	Пищевые вещества					
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
раз	Котлета Деревенская	90	13,00	14,00	12,00	229,00	
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00	
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00	
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>20,50</b>	<b>18,70</b>	<b>65,70</b>	<b>607,60</b>

№ рец	Обед:	Пищевые вещества					
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	60	2,00	5,00	13,00	106,00	
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,00	
раз	Котлета Деревенская	90	13,00	14,00	12,00	229,00	
681/2	Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00	
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20	
<b>Итого на обед:</b>				<b>24,78</b>	<b>29,53</b>	<b>93,66</b>	<b>749,10</b>

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества					
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		44	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	2,00	5,00	13,00	106,00
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Котлета Рябушка		90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
<b>Итого на обед:</b>				<b>24,78</b>	<b>29,53</b>	<b>93,66</b>	<b>749,10</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"