

" " 20 г.

003

Директор "МКУП центр
социального питания г.Березники"
С.А.Якушева

" " 20 г.

Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
период: с сентября по май

№ рецеп	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95		Завтрак	15/20	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
253		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	3,20	6,06	23,30	170,46	0,14	5,97	0,05	0,20	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01
495		Чай с молоком стужённым	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
		Итого завтрак:		6,40	11,66	71,80	427,46	0,20	7,47	0,10	0,50	0,50	176,96	198,05	47,83	2,11
		Обед														
114		Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	61,40	0,00	4,68	0,00	1,44	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42
144		Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	108,00	0,24	0,10	8,41	0,21	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80
412		Шницель из цыплёнка с маслом сливочным	80/5	11,02	12,45	7,52	198,00	0,08	0,08	1,25	0,36	0,64	16,68	18,24	131,50	1,50
294		Макаронны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,20	174,00	0,11	4,10	0,36	0,96	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
512		Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	95,00	0,00	0,80	0,18	1,68	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого обед:		21,50	27,68	90,73	751,20	0,43	9,82	10,20	5,33	5,33	96,64	146,64	286,86	5,66
		Всего		27,90	39,34	162,53	1178,66	0,63	17,29	10,30	5,83	5,83	273,60	344,69	334,69	7,77

№ рецеп	2 день	Вторник	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
91	Завтрак		10/20	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
258	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		200/5	8,72	12,86	37,12	299	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
501	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Кофейный напиток с молоком			13,12	28,06	60,52	525,00	0,27	2,66	0,19	0,72	269,00	312,80	71,40	1,76
	Итого завтрак:														
107	Обед														
107	Огулец консервированный		60	0,66	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48
131	Свекольник со сметаной		250/10	1,93	6,34	10,05	175,50	0,21	0,08	11,38	2,40	45,65	21,66	73,11	1,49
479/1	Биточек по-белорусски		80	18,51	9,37	4,23	243,20	0,11	1,03	0,00	0,00	15,31	199,54	26,28	1,87
**	Рис припущенный с овощами		180	3,86	6,06	33,60	238,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
493	Чай с сахаром		200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого обед:			29,14	22,85	86,78	839,30	0,46	15,57	11,43	3,05	129,92	353,65	187,62	6,09
	Всего			42,26	50,91	147,30	1364,30	0,73	18,23	11,62	3,77	398,92	666,45	259,02	7,85

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
82	Завтрак		20/30	3,6	5,7	7,4	95	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70	
256	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200/5	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38	
498	Какао с молоком сгущенным		200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00	
	Итого завтрак:			18,76	23,30	93,04	655,80	0,26	4,58	0,16	0,54	443,60	478,60	109,00	4,78	
	Обед															
	Кукуруза консервированная		60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42	
154	Суп Крестьянский со сметаной		250/10	2,60	6,12	17,40	180,60	0,07	12,00	0,00	3,00	31,50	80,40	23,40	0,80	
**	Биточек "Уральский" с соусом овощным		80/30	13,90	2,10	9,60	196,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	
173	Картофель отварной		180	2,85	6,15	19,05	170,40	0,05	6,24	0,02	2,22	68,70	124,50	38,21	1,34	
253	Компот из кураги		200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	80,80	0,00	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20	
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94	
	Итого обед:			25,60	15,09	95,91	777,78	0,26	100,10	0,04	7,02	177,20	430,50	150,41	4,30	
	Всего			44,36	38,39	188,95	1433,58	0,52	104,68	0,20	7,56	620,80	909,10	259,41	9,08	

№ рецепта	4 день Четверг	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	Завтрак	20/30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
247	Бутерброд с сыром на батоне	200/5	8,56	14,12	31,52	286,19	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
495	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Чай с молоком		11,26	27,92	54,92	514,19	0,26	2,72	0,19	1,28	286,60	347,60	88,00	2,30
	Итого завтрак:													
	Обед													
	Горошек консервированный/огурец свежий	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,05	7,00	8,07	131,05	0,06	18,50	0,00	2,40	42,60	53,50	23,00	0,82
669 *	Котлета "Особая" (мясо птицы)	80	13,20	8,90	10,00	221,70	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	130,00	18,70	1,30
248	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,90	9,70	24,50	212,30	0,14	1,02	0,06	0,38	101,80	178,00	84,20	2,60
507	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
	Итого обед:		28,57	26,52	92,87	799,85	0,36	24,48	0,06	3,38	200,30	433,10	201,70	7,18
	Всего		39,83	54,44	147,79	1314,04	0,62	27,20	0,25	4,66	486,90	780,70	289,70	9,48

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
94		Завтрак	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
250		Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
500		Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		Итого завтрак:		11,84	26,32	63,94	539,40	0,12	1,82	0,18	1,06	274,60	236,40	38,00	1,56
		Обед													
4		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,54	25,40	13,80	0,47
132		Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,10	5,20	12,80	106,30	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54
395		Колбаса отварная с маслом сливочным	75/5	6,62	16,04	1,57	217,12	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27
429		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	168,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
494		Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
112		Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
110		Хлеб ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого обед:		17,33	32,24	92,02	803,84	0,45	66,80	0,26	5,77	206,50	426,90	171,40	9,92
		Всего		29,17	58,56	155,96	1343,24	0,57	68,62	0,44	6,83	481,10	663,30	209,40	11,48

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95		Завтрак	15/20	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
258		Бутерброд с джемом на батоне													
		Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,72	12,86	37,12	299	0,19	1,36	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,46
495		Чай с молоком сгущенным	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
		Итого завтрак:		11,92	18,46	85,62	556,00	0,25	2,86	0,13	0,54	275,00	319,80	75,40	2,56
		Обед													
114		Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,00	0,00	4,68	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42
153		Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,23	7,23	16,05	169,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54
609/1		Котлета "Особая" (св.гов) с соусом томатным	75/30	12,52	14,60	8,70	221,70	0,07	1,70	0,07	0,60	15,70	117,30	17,93	1,40
237		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,00	253,10	0,20	0,00	0,03	0,70	14,30	202,70	135,30	4,60
518		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого обед:		36,14	33,42	88,25	892,25	0,39	13,66	4,81	3,89	135,35	513,20	268,13	11,70
		Всего		48,06	51,88	173,87	1448,25	0,64	16,52	4,94	4,43	410,35	833,00	343,53	14,26

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины				Минеральные вещества				
				Завтрак	Б	Ж		У	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
91		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20	
255		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92	
501		Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
		Итого на завтрак:		10,80	26,60	59,16	497,20	0,20	2,72	0,19	1,24	298,00	353,60	53,20	1,22	
		Обед														
119		Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	115,00	0,02	4,74	0,00	2,30	26,40	34,80	18,00	1,02	
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,20	6,00	13,55	115,60	0,05	10,80	0,01	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30	
**		Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	225	19,10	19,80	28,47	340,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01	
**		Компот из изюма	200	0,70	0,00	28,30	116,00	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28	
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94	
		Итого на обед:		27,50	30,66	99,86	801,40	0,23	26,60	0,06	3,80	154,77	348,41	136,27	5,55	
		Всего		38,30	57,26	159,02	1298,60	0,43	29,32	0,25	5,04	452,77	702,01	189,47	6,77	

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
82		Завтрак	20/30	3,6	5,7	7,4	95	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,7	
256		Бутерброд с в/к колбасой	200/5	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,3	
498		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,0	
		Какао с молоком		15,96	21,40	69,94	535,80	0,19	1,98	0,13	0,64	275,60	344,60	85,00	4,0	
		Итого на завтрак:														
		Обед:														
4		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,54	25,40	13,80	0,4	
134		Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,00	1,50	20,20	165,00	0,17	26,50	0,01	0,13	36,90	57,90	31,80	7,1	
405		Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,33	0,07	2,12	1,10	41,23	28,82	226,70	2,4	
291		Вермишель отварная	150	5,40	5,90	34,54	144,20	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40	
**		Компот из шиповника	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94	
		Итого на обед:		26,89	24,50	108,00	749,98	0,63	62,17	2,65	6,21	158,60	209,00	351,14	13,00	
		Всего		42,85	45,90	177,94	1285,78	0,82	64,15	2,78	6,85	434,20	553,60	436,14	17,08	

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества					Витамины				Минеральные вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
91		Завтрак	20/30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20	
250		Бутерброд с сыром на батоне														
	250	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56	
495		Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	
		Итого на завтрак:		10,44	25,62	58,94	507,40	0,16	2,72	0,19	1,24	272,60	242,40	40,00	1,16	
		Обед:														
50		Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,00	0,00	3,42	1,38	19,80	11,40	22,80	0,78	
159		Суп-пюре картофельный	250	4,58	6,55	28,80	147,90	0,16	14,90	0,13	0,46	64,15	114,00	35,30	4,23	
67		Гренки из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,66	74,74	0,00	0,00	0,00	0,17	3,02	9,83	2,12	0,16	
**		Котлета "Студенческая"	80	11,80	12,33	9,03	185,32	0,06	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	13,00	0,80	
320*		Картофель и овощи тушеные	150	3,14	7,04	27,20	192,46	0,01	0,13	2,55	1,48	45,80	25,47	82,98	0,89	
507		Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
108/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94	
		Итого на обед:		27,36	30,30	132,13	864,62	0,25	19,99	6,13	4,39	192,77	261,10	219,40	8,90	
		Всего		37,80	55,92	191,07	1372,02	0,41	22,71	6,32	5,63	465,37	503,50	259,40	10,06	

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
91		Завтрак	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20
247		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	200/5	8,56	14,12	31,52	286,19	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
500		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		Кофейный напиток на сгущенном молоке		12,66	28,62	59,92	546,19	0,24	1,82	0,18	1,28	288,60	341,60	86,00	2,70
		Итого на завтрак:													
		Обед:													
107		Огурец консервированный	60	63,00	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48
36/2		Суп из овощей со сметаной	250/10	1,93	5,86	12,59	165,24	0,05	10,80	0,00	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30
345		Биточек из рыбы с маслом сливочным	100/5	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
429		Картофельное пюре	180	3,90	7,90	19,60	165,60	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01
265		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
112		Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
110		Хлеб ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94
		Итого на обед:		87,66	17,75	100,60	721,64	0,32	47,86	0,07	2,85	207,96	520,45	170,43	9,53
		Всего		100,32	46,37	160,52	1267,83	0,56	49,68	0,25	4,13	496,56	862,05	256,43	12,23

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Зверева Екатерина Сергеевна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022