

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № _____

(Ф.И.О.)

Е.С. ЗВЕРЕВА

М.П. (подпись, расшифровка)

№ 25

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКУП "Центр
социального питания г.Березники

В.М.Тырыкина

10.09.2023г.

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

1 день		Понедельник		Пищевые вещества			
№ рецепта	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/ккал	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40	
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7,90	10,22	31,85	250,96	
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого завтрак:			13,92	15,02	83,12	521,78	

		Завтрак 2		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/ккал	
95	Бутерброд с джемом на батоне	45	2,25	0,87	25,32	116,40	
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00	
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00	
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00	
Итого завтрак:			22,54	13,25	91,96	563,30	

		Обед		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/ккал	
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2,00	27,60	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
раз	Тефтели	90	12,80	10,80	8,60	165,80	
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90	
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80	
Итого обед:			25,58	17,44	105,78	625,40	

2-разовое питание		Завтрак 1		Пищевые вещества			
№ рецепта		Выход	Б	Ж	У	К/ккал	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40	
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7,90	10,22	31,85	250,96	
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого завтрак:			13,92	15,02	83,12	521,28	
Обед							
114	Икра кабачковая	30	0,52	17,44	2,00	27,60	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
раз	Тефтели	90	12,80	10,80	8,60	165,80	
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90	
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,90	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80	
Итого обед:			25,58	32,92	105,78	625,40	

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			11,65	18,06	78,32	522,81

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Омлет с сыром	150	20,40	30,60	3,20	370,00
раз	Шницель куриный особый	60	9,90	6,70	7,50	166,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		36,31	45,98	62,83	836,10

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,52	24,05	93,93	762,37

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,65	18,06	78,32	522,81
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,52	24,05	93,93	762,37

	3 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			19,54	24,38	86,96	645,18

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	45	7,61	5,91	15,42	145,48
раз	Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		23,76	27,51	92,25	659,38

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,30	17,50	79,19	648,10

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		19,54	24,38	86,96	645,18
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,30	17,50	79,19	648,10

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,19	10,65	85,51	481,41

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Запеканка творожная с яблоками с повидлом	150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		18,30	12,00	75,40	500,50

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,40	4,90	9,60	91,20
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,22	16,02	97,06	685,51

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		11,19	10,65	85,51	481,41
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,40	4,90	9,60	91,20
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,22	16,02	97,06	685,51

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,74	9,16	38,85	269,26
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,22	21,37	82,93	580,98

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
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	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		25,63	30,11	88,03	697,52

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
119	Икра морковная	30	0,42	2,30	1,80	35,60
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,55	25,81	80,31	648,62

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,74	9,16	38,85	269,26
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,22	21,37	82,93	580,98
	Обед					
119	Икра морковная	30	0,42	2,30	1,80	35,60
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,55	25,81	80,31	648,62

	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			17,17	22,05	78,35	580,58

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	45	7,61	5,91	15,42	145,48
раз	Филе куриное в соусе	100	11,33	11,30	3,40	160,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		28,30	18,29	95,94	608,28

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого завтрак:		34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		17,17	22,05	78,35	580,58
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250/5	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,58	22,61	87,68	611,72

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		26,48	32,01	103,98	712,02

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		23,42	25,10	99,71	631,50

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250/5	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,58	22,61	87,68	611,72
	Обед					
**	Горошек зелёный консервированный	30	0,90	0,00	2,00	11,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета припущенная из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		23,42	25,10	99,71	631,50

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			10,04	9,84	83,41	460,12

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
632/1	Гуляш из свинины	100	14,60	16,10	3,50	218,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		26,12	25,91	89,46	720,32

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
632/1	Гуляш из свинины	100	14,60	16,10	3,50	218,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		24,08	30,69	71,21	691,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12
	Обед:					
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
632/1	Гуляш из свинины	100	14,60	16,10	3,50	218,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		24,08	30,69	71,21	691,80

№ рец	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,02	20,39	86,93	587,41

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
518	Сок фруктовый	1/200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Итого на завтрак:		26,41	12,34	101,19	579,36

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2,00	27,60
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		34,04	19,90	130,91	798,22

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,02	20,39	86,93	587,41
	Обед:					
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2,00	27,60
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,00
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		34,04	19,90	130,91	798,22

№ рец	10 день Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		12,94	11,65	86,74	502,36

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Запеканка творожная с яблоками с повидлом	150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		18,30	12,00	75,40	500,50

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	20	0,30	1,10	1,70	17,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	205	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,31	25,73	98,17	713,60

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		12,94	11,65	86,74	502,36
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	20	0,30	1,10	1,70	17,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	205	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		22,31	25,73	98,17	713,60

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"