

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 10 "Солнечный"

(Ф.И.О.)

(Подпись (расшифровка))

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания г.Березники

С.А.Якушева

10 сентября 2022 г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

№ рец	1 день Понедельник Завтрак 1	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:			14,52	15,60	83,23	529,64

	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	45	2,25	0,87	25,32	116,40
404	Птица отварная	100	24,00	16,20	0,60	243,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:			36,34	18,28	94,97	675,28

	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	94,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			31,75	20,30	112,80	739,08

№ рец	2-разовое питание Завтрак 1	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
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
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:			12,94	14,28	76,88	486,05
Обед						
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	94,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			31,75	20,30	112,80	739,08

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ № _____
 _____ (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" ____ " _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКУП "Центр
 социального питания г.Березники
 _____ С.А.Якушева

" ____ " _____ 20 ____ г.

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

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Завтрак 1	Б	Ж	
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
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого завтрак:			12.94	14.28	76.88	486.05

	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	45	2.25	0.87	25.32	116.40
404	Птица отварная	90	21.20	14.70	0.50	218.00
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:			32.41	16.65	89.06	621.30

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	40	0.52	1.96	2.00	27.60
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40
раз	Гречаник куриный	90	17.56	13.66	14.12	223.64
291	Вермишель отварная	150	5.66	0.68	29.04	144.90
раз	Компот из изюма	200	0.58	0.00	22.74	94.96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:			30.42	20.30	104.96	702.30

№ рец	2-разовое питание Завтрак 1	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого завтрак:			12.94	14.28	76.88	486.05
		Обед				
114	Икра кабачковая	40	0.52	1.96	2.00	27.60
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40
раз	Гречаник куриный	90	17.56	13.66	14.12	223.64
291	Вермишель отварная	150	5.66	0.68	29.04	144.90
раз	Компот из изюма	200	0.58	0.00	22.74	94.96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:			30.42	20.30	104.96	702.30

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		15/30	3.60	5.70	7.40	95.00
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:				10.35	16.46	75.98	493.49

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3.60	5.70	7.40	95.00
309	Омлет с сыром		150	20.40	30.60	3.20	370.00
267*	Чай с молоком		200	1.40	1.60	17.34	89.32
**	Булочка		60	5.10	2.80	35.30	187.00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		25	3.20	0.40	19.00	82.00
Итого завтрак:				33.70	41.10	82.24	823.32

		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 со сметаной	205	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	
108/110	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
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		15/30	3.60	5.70	7.40	95.00
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:				10.35	16.46	75.98	493.49
		Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным		30	0.40	3.12	2.00	37.20
раз	Суп картофельный с клецками со сметаной		205	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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:				22.30	17.50	79.19	648.10

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	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
263**	Каша гречневая вязкая		130	6.00	8.20	21.40	185.45
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:				26.61	29.11	97.30	706.83

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью		30	0.48	3.03	2.90	40.80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		205	1.67	5.20	8.81	88.80
669/1	Шницель куриный особый		90	14.85	10.02	11.25	249.42
**	Каша гречневая вязкая		130	6.00	8.20	21.40	185.45
раз	Компот "Витаминка"		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:				27.76	27.05	98.40	765.17

№ 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					
4	Салат из капусты с морковью		30	0.48	3.03	2.90	40.80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		205	1.67	5.20	8.81	88.80
раз	Шницель куриный		90	14.85	10.02	11.25	249.42
263**	Каша гречневая вязкая		130	6.00	8.20	21.40	185.45
раз	Компот "Витаминка"		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:				27.76	27.05	98.40	765.17

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2.71	8.28	18.13	157.80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	7.54	8.18	42.85	275.69
258*	Кофейный напиток с молоком	200	0.10	0.00	15.00	60.00
	Итого завтрак:		11.89	18.84	78.59	530.89

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2.71	8.28	18.13	157.80
раз	Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным	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:		17.31	15.98	64.63	482.40

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0.90	3.41	3.20	67.10
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
494	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	74.62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4.26	0.60	24.96	124.80
	Итого обед:		26.79	19.24	90.47	719.83

№ 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
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00
	Итого завтрак:		11.89	18.84	78.59	530.89
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0.90	3.41	3.20	67.10
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
494	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	74.62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4.26	0.60	24.96	124.80
	Итого обед:		26.79	19.24	90.47	719.83

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		15/30	3.60	5.70	7.40	95.00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250/5	7.74	9.16	38.85	269.26
267*	Чай с молоком		200	1.40	1.60	17.34	89.32
Итого завтрак:				12.74	16.46	63.59	453.58

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3.60	5.70	7.40	95.00
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13.50	9.64	8.36	380.00
5/8	Сок фруктовый		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108	Хлеб пшеничный		25	3.20	0.40	19.00	82.00
Итого завтрак:				20.80	15.74	63.84	632.90

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы		30	0.45	1.65	1.26	26.70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		205	1.85	5.40	13.29	109.80
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13.50	9.64	8.36	380.00
раз	Компот из шиповника		200	0.58	0.00	22.74	84.96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:				20.64	17.29	70.61	726.26

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		15/30	3.60	5.70	7.40	95.00
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250/5	7.74	9.16	38.85	269.26
267*	Чай с молоком		200	1.40	1.60	17.34	89.32
Итого завтрак:				12.74	16.46	63.59	453.58
		Обед					
50	Салат из свеклы		30	0.45	1.65	1.26	26.70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		205	1.85	5.40	13.29	109.80
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13.50	9.64	8.36	380.00
раз	Компот из шиповника		200	0.58	0.00	22.74	84.96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого обед:				20.64	17.29	70.61	726.26

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7.61	5.91	15.42	145.48
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		250/5	8.10	10.40	43.60	300.00
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого завтрак:				18.50	19.50	78.73	564.17

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			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 каркаде		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	Обед		Пищевые вещества				
			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
508	Компот из сухофруктов		200	0.50	0.00	27.00	110.00
108/110	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
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		250/5	8.10	10.40	43.60	300.00
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого завтрак:				18.50	19.50	78.73	564.17
		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
508	Компот из сухофруктов		200	0.50	0.00	27.00	110.00
108/110	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 шоколадным на батоне	10/35	2.71	8.28	18.13	157.80
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 на завтрак:		12.27	24.42	81.06	592.90

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2.71	8.28	18.13	157.80
395	Сосиска отварная	72	9.40	22.44	0.07	240.05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3.90	6.10	33.60	204.30
507	Компот из яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00
518	Сок фруктовый	1/200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3.20	0.40	19.00	82.00
	Итого на завтрак:		20.21	37.42	122.98	856.05

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0.54	1.86	2.67	29.70
131	Свекольник со сметаной	205	1.80	3.68	9.96	80.32
395	Сосиска отварная с маслом сливочным	72	9.40	22.44	0.07	240.05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3.90	6.10	33.60	204.30
507	Компот из яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3.55	0.50	21.00	103.00
	Итого на обед:		19.69	34.78	90.40	753.37

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным шоколадным на батоне	10/35	2.71	8.28	18.13	157.80
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 на завтрак:		12.27	24.42	81.06	592.90
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0.54	1.86	2.67	29.70
131	Свекольник со сметаной	200/5	1.80	3.68	9.96	80.32
395	Сосиска отварная	72	9.40	22.44	0.07	240.05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3.90	6.10	33.60	204.30
507	Компот из яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3.55	0.50	21.00	103.00
	Итого на обед:		19.69	34.78	90.40	753.37

№ 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
242*	Какао с молоком		200	3.77	3.93	25.95	153.92
Итого на завтрак:				12.41	12.17	92.02	524.72

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка		60	5.10	2.80	35.30	187.00
раз	Ёжики куриные		90	9.00	14.00	11.70	210.00
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		25	3.20	0.40	19.00	82.00
Итого на завтрак:				20.52	23.81	97.66	711.62

№ 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
раз	Ёжики куриные		90	9.00	14.00	11.70	210.00
429	Картофельное пюре		150	3.15	6.60	16.35	138.00
раз	Напиток лимонный		200	0.07	0.01	15.31	94.62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3.55	0.50	21.00	103.00
Итого на обед:				18.48	28.59	79.41	683.10

№ 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
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		250/5	6.39	7.37	40.75	254.40
242*	Какао с молоком		200	3.77	3.93	25.95	153.92
Итого на завтрак:				12.41	12.17	92.02	524.72
		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
раз	Ёжики куриные		90	9.00	14.00	11.70	210.00
429	Картофельное пюре		150	3.15	6.60	16.35	138.00
раз	Напиток лимонный		200	0.07	0.01	15.31	94.62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3.55	0.50	21.00	103.00
Итого на обед:				18.48	28.59	79.41	683.10

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3.60	5.70	7.40	95.00
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 на завтрак:				12.54	15.48	67.59	460.01

№ рец			Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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 каркаде		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3.20	0.40	19.00	82.00
112	Фрукт		120	0.60	0.60	15.00	71.00
Итого на завтрак:				26.51	12.94	101.19	579.36

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты с луком		30	0.48	3.00	0.90	32.70
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 каркаде		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3.55	0.50	21.00	103.00
Итого на обед:				34.00	20.94	129.81	803.32

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3.60	5.70	7.40	95.00
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 на завтрак:				12.54	15.48	67.59	460.01
		Обед:					
48	Салат из квашеной капусты с луком		30	0.48	3.00	0.90	32.70
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 каркаде		200	0.50	0.00	29.08	75.90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3.55	0.50	21.00	103.00
Итого на обед:				34.00	20.94	129.81	803.32

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
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
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого на завтрак:				14.79	20.65	81.92	573.13

№ рец			Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2.25	0.87	25.32	116.40
раз	150/30		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:				16.85	8.57	71.82	441.00

№ рец			Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0.16	0.02	0.34	2.60
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
493	Чай с сахаром		200	0.10	0.00	15.00	60.00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого на обед:				21.77	24.45	88.71	662.40

№ 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
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9.29	9.18	44.08	296.64
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2.79	3.19	19.71	118.69
Итого на завтрак:				14.79	20.65	81.92	573.13
		Обед:					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0.16	0.02	0.34	2.60
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
493	Чай с сахаром		200	0.10	0.00	15.00	60.00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4.26	0.60	24.96	124.80
Итого на обед:				21.77	24.45	88.71	662.40

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания

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"