

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

И.В. Барышова (Ф.И.О.)
 (подпись/расшифровка)
 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 |
| | | Итого завтрак: | | 13,92 | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
| | | 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 |
| | | Итого завтрак: | | 22,76 | 32,18 | 69,44 | 590,10 |

| № рец | | 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 |
| | | Итого обед: | | 21,90 | 32,38 | 78,44 | 814,70 |

| № рец | | 2-разовое питание | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--|---|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | | Итого завтрак: | | 13,92 | 15,02 | 83,12 | 521,28 |
| | | 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 |
| | | Итого обед: | | 21,90 | 32,38 | 78,44 | 814,70 |

| № рец | 2 день Вторник | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--|-----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | 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 |
| | | Итого завтрак: | | 13,09 | 12,68 | 91,42 | 532,36 |
| | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | Итого завтрак: | | 20,84 | 22,75 | 104,77 | 576,00 |

| | | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-----|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Обед | | | | | |
| 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 |
| | | Итого обед: | | 25,45 | 33,77 | 133,69 | 804,90 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--|-----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | | Итого завтрак: | | 13,09 | 12,68 | 91,42 | 532,36 |
| | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | Итого обед: | | 25,65 | 32,07 | 138,79 | 832,70 |

| № рец | 3 день Среда | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | Вафли/ Баранка | | | | | | |
| 103* | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 242* | Какао с молоком | | 260 | 10,10 | 12,30 | 46,50 | 368,70 |
| | | | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Итого завтрак: | | | 16,87 | 20,13 | 102,25 | 689,42 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | Баранка | | | | | | |
| раз | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым | | 44 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 494 | Чай с лимоном | | 250 | 8,60 | 8,40 | 55,50 | 315,90 |
| | | | 200/6 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,62 |
| | Итого завтрак: | | | 11,67 | 12,31 | 100,61 | 557,32 |

| № рец | Обед | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|-------------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Обед | | 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 |
| | Итого обед: | | | 22,97 | 23,48 | 112,31 | 751,80 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--|------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | Баранка | | | | | | |
| 103* | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 242* | Какао с молоком | | 260 | 10,10 | 12,30 | 46,50 | 368,70 |
| | | | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | Итого завтрак: | | | 16,87 | 20,13 | 102,25 | 689,42 |
| | | 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 |
| 108 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | | 40 | 3,30 | 0,30 | 19,30 | 95,20 |
| | Итого обед: | | | 21,93 | 23,48 | 109,95 | 737,20 |

| № 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 |
| Итого завтрак: | | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |

| № 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 |
| Итого на завтрак: | | | 23,45 | 30,60 | 76,75 | 657,70 |

| № 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 |
| 134 | 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 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 |
| раз | Чай каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,30 | 0,30 | 19,30 | 95,20 |
| Итого обед: | | | 25,26 | 21,82 | 88,70 | 734,50 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | 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 |
| Итого завтрак: | | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| Обед | | 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 каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 08 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,30 | 0,30 | 19,30 | 95,20 |
| Итого обед: | | | 24,15 | 34,50 | 109,23 | 734,50 |

| № 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 |
| | Итого завтрак: | | | 14,47 | 20,63 | 102,45 | 652,92 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|-------------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак 2 | | 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 |
| | Итого завтрак: | | | 17,40 | 20,90 | 69,00 | 627,90 |

| № 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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого обед: | | | 20,58 | 30,03 | 89,96 | 716,80 |

| № рец | 2-разовое питание | | 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 |
| | Итого завтрак: | | | 14,47 | 20,63 | 102,45 | 652,92 |
| | | Обед | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого обед: | | | 20,58 | 30,03 | 89,96 | 716,80 |

| № рец | 6 день Понедельник | | 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 |
| Итого завтрак: | | | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | | |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак 2 | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| Итого завтрак: | | | | 20,26 | 22,18 | 93,12 | 610,40 |

| № рец | Обед | | Пищевые вещества | | | | |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Обед | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| Итого завтрак: | | | | 27,02 | 23,46 | 110,50 | 780,75 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|-----------------------|--|------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | 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 |
| Итого завтрак: | | | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| | | Обед | | | | | |
| 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 |
| Итого обед: | | | | 27,02 | 23,46 | 110,50 | 780,75 |

| № рец | 7 день | Вторник | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|--|---------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 14,47 | 20,63 | 102,45 | 652,92 |

| № рец | Завтрак | | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|--|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 12,40 | 13,30 | 107,90 | 585,40 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-----------------------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | 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 | 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 |
| 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 |
| Итого на обед: | | | 22,45 | 46,67 | 129,31 | 845,70 |

| № рец | 2-разовое питание | | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|--|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 14,47 | 20,63 | 102,45 | 652,92 |
| 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 | Котлета пожарская | | 90 | 8,1 | 18 | 9,9 | 231,3 |
| 415 | Рис припущенный | | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,00 |
| раз | Соус томатный | | 30 | 3,30 | 11,20 | 20,79 | 20,80 |
| 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 |
| Итого на обед: | | | | 22,45 | 46,67 | 129,31 | 845,70 |

| № рец | 8 день | Среда | 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 |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 8,95 | 14,17 | 67,76 | 431,92 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | 21,17 | 2,77 | 64,98 | 457,30 |

| № рец | Обед: | Выход | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| Итого на обед: | | | 26,48 | 13,15 | 96,91 | 720,28 |

| № рец | 2-разовое питание | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | 8,95 | 14,17 | 67,76 | 431,92 |
| 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 |
| Итого на обед: | | | 26,48 | 13,15 | 96,91 | 720,28 |

| № рец | 9 день | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Четверг | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 |
| | Итого на завтрак: | | 15,37 | 19,05 | 95,00 | 613,38 |

| № рец | Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| | Итого на завтрак: | | 27,73 | 19,81 | 72,73 | 585,42 |

| № рец | Обед: | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| | Итого на обед: | | 23,05 | 29,00 | 88,25 | 713,70 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | |
| 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 |
| | Итого на завтрак: | | 15,37 | 19,05 | 95,00 | 613,38 |
| | 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 |
| | Итого на обед: | | 23,05 | 29,00 | 88,25 | 713,70 |

| № рец | 10 день | Пятница | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|--|---------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак 1 | | | Б | Ж | У | |
| | 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 14,00 | 15,20 | 94,64 | 572,02 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|---------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | 20,50 | 18,70 | 65,70 | 607,60 |

| № рец | Обед: | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-----------------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на обед: | | | 24,78 | 29,53 | 93,66 | 749,10 |

| № рец | 2-разовое питание | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | |
|--------------------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | | |
| | 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 |
| Итого на завтрак: | | | 14,00 | 15,20 | 94,64 | 572,02 | |
| Обед: | | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 66 | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | | | | | | 60 |
| 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 | |
| Итого на обед: | | | 24,78 | 29,53 | 93,66 | 749,10 | |

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"