

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 28

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г.Ворезники

МКУП С.А. Якушева

(подпись/расшифровка)

2022г.

" 23 " августа 2022г.

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

№ реп	1 день Понедельник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
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

		Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 2					
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

		Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Обед					
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	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:			30,42	20,30	104,96	702,30

№ реп	2-разовое питание	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
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	30	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
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:			30,42	20,30	104,96	702,30

№ рецеп	2 день	Пищевые вещества				
	Вторник	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная 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

№ рецеп	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
309	Омлет с сыром	150	20,40	30,60	3,20	370,00
189*	Котлета припущенная из цыпленка	60	7,30	8,30	5,00	124,06
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:		33,70	41,10	82,24	823,32

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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

№ рецеп	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 пшенная 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
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
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		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	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
669/1	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,2
**	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, 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	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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 особый	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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,76	27,05	98,40	765,17

№ реп	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	275,59
258*	Кофейный напиток с молоком	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		11,89	18,84	78,59	530,89

№ реп			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	Запеканка творожная с яблоками с соусом молочным сладким	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

№ реп			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,79	19,24	90,47	719,83

№ реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
258*	Кофейный напиток с молоком	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
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,79	19,24	90,47	719,83

№ реп	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		12,74	16,46	63,59	453,58

№ реп		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным	200	13,50	9,64	8,36	380,00
518	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

№ реп		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	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
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:		20,64	17,29	70,61	726,26

№ реп	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
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
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:		20,64	17,29	70,61	726,26

№	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
реп	Завтрак I		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

№			Пищевые вещества			
реп	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

№ реп		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	Чай каркадэ	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

№ реп	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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
раз	Чай каркадэ	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

№ реп	7 день Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	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

№ реп			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,30
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		20,21	37,42	122,98	856,05

№ реп			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		19,69	34,78	90,40	753,37

№ реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	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
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		19,69	34,78	90,40	753,37

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рещ	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

№ рецеп		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
**	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

№ рещ		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед:		Б	Ж	У	
117	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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		18,48	28,59	79,41	683,10

№ рещ	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
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		18,48	28,59	79,41	683,10

№ реп	9 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		12,54	15,48	67,59	460,91

№ реп			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	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:		26,51	12,94	101,19	579,36

№ реп			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		34,00	20,94	129,81	803,32

№ реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
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:					
4	Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		34,00	20,94	129,81	803,32

№	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
реп	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
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

№			Пищевые вещества			
реп	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	Запеканка творожная с яблоками с соусом молочным сладким	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

№			Пищевые вещества			
реп	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		21,77	24,45	88,71	662,40

№ реп	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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		21,77	24,45	88,71	662,40

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"