

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 28

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МКУП "Центр

социального питания г.Березники

В.М.Тырыкин

2023г.

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

№ п/п	1 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,9
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,7

№ п/п		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
95	Бутерброд с джемом на батоне	25	2,25	0,87	25,32	116,4
раз	Гуляш из филе куриного	100	11,33	11,30	3,40	160,0
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,9
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,0
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,0
	Итого завтрак:		22,54	13,25	91,96	563,2

№ п/п		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Обед					
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,4
раз	Тефтели	90	12,80	10,80	8,60	165,8
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,9
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого обед:		25,58	17,44	105,78	625,4

№ п/п	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,9
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,7
	Обед					
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,1
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,4
раз	Тефтели	90	12,80	10,80	8,60	165,8
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,9
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,00	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого обед:		25,58	32,92	105,78	625,4

№ рец	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		250	8,10	10,40	43,60	300,00
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:			11,65	18,06	78,32	522,81

№ рец			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
раз	Омлет с сыром	150	20,40	30,60	3,20	370,00
раз	Котлета куриная особая	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого завтрак:		36,31	45,98	62,83	836,10

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета куриная особая	90	14,85	10,02	11,25	249,42
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	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		27,52	24,05	93,93	762,37

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
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	60	0,50	0,10	2,10	12,00
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета куриная особая	90	14,85	10,02	11,25	249,42
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	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		27,52	24,05	93,93	762,37

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
	Мучное изделие		50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		250	7,54	8,18	42,85	275,69
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	25	7,61	5,91	15,42	145,48
642/1	Плов из свинины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
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
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
**	Каша гречневая вязкая	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	2,80	0,30	17,40	83,20
	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого обед:		22,30	17,50	79,19	648,10

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		19,54	24,38	86,96	645,18
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
**	Каша гречневая вязкая	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	2,80	0,30	17,40	83,20
	Фрукт	1 шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого обед:		22,30	17,50	79,19	648,10

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,04	9,84	83,41	460,12

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	60	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир	210	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		18,30	12,00	75,40	500,50

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
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	6,90	9,40	24,90	213,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		27,22	16,02	97,06	685,51

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
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			
			Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
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	6,90	9,40	24,90	213,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		27,22	16,02	97,06	685,51

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,22	21,37	82,93	580,98

№ рец	Завтрак 2	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 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	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		22,55	25,81	80,31	648,62

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		14,22	21,37	82,93	580,98
	Обед					
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		22,55	25,81	80,31	648,62

	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
№ рец	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:			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	25	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	60	0,50	0,10	2,10	12,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого завтрак:		34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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:		17,17	22,05	78,35	580,58
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,50	0,10	2,10	12,00
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	7 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
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	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	20	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	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,10
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			23,42	25,10	99,71	631,50

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
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	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,90	3,00	41,10
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета "Рябушка" из цыплёнка	90	12,90	13,30	7,30	114,00
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
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	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	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	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
**	Булочка	50	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	60	1,60	4,40	6,20	70,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		24,08	30,69	71,21	691,80

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	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	60	1,60	4,40	6,20	70,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		24,08	30,69	71,21	691,80

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
**	Булочка	50	5,10	2,80	35,30	187,00
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:			14,02	20,39	86,93	587,41

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			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:			26,41	12,34	101,19	579,36

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,00
раз	Биточек "Уральский"	15	1,69	0,17	10,45	50,13
291	Вермишель отварная	90	16,55	11,26	9,07	205,56
508	Компот из сухофруктов	150	5,66	0,68	29,04	144,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,50	0,00	27,00	110,00
		40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			34,04	19,90	130,91	798,22

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	5,10	2,80	35,30	187,00
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:			14,02	20,39	86,93	587,41
	Обед:					
17	Салат из свежих огурцов	60	0,40	6,10	1,20	61,20
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,00
раз	Биточек "Уральский"	15	1,69	0,17	10,45	50,13
291	Вермишель отварная	90	16,55	11,26	9,07	205,56
508	Компот из сухофруктов	150	5,66	0,68	29,04	144,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200	0,50	0,00	27,00	110,00
		40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			34,04	19,90	130,91	798,22

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
**	Булочка		60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250	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	60	5,10	2,80	35,30	187,00
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир	210	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
	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	60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		22,31	25,73	98,17	713,60

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	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	60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	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	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	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"