СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 17
_____ (Ф.И.О.)
_____
(подпись/расшифровка)
_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МКУП "Центр социального питания г.Березники
_____ В.М.Тырыкина

24 января 2024г.

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

№ рец	1 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	116,4
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**

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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**
			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Тефтели рыбные	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 каркадэ	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			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
139*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные	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 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 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			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
139*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Тефтели рыбные	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 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 или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		**25,65**	**32,07**	**138,79**	**832,70**

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

	Завтрак 2					
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	250	8,60	8,40	55,50	315,90
1943	Чай с лимоном	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
	Итого завтрак:		**11,67**	**12,31**	**100,61**	**557,32**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик Сочный	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком	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	Колбасик Сочный	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**

	4 день Четверг		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:		**11,39**	**11,63**	**81,51**	**474,98**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом на батоне	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз	Котлета Буратино	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**

			Пищевые вещества			
№ рец	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
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	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					
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	Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркадэ	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:		**24,15**	**34,50**	**109,23**	**734,50**

	5 день Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	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**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Биточек Акварелька	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**

			Пищевые вещества			
№ рец	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 Акварелька	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	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 Акварелька	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**

	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:		**11,39**	**11,63**	**81,51**	**474,98**

№ рец	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 каркадэ	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**

			Пищевые вещества			
№ рец	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	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**

	7 день **Вторник**		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
100*	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**

	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	Биточек Богатырь	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
100*	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	Биточек Богатырь	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**

	8 день Среда		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
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**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне	40	1,40	3,50	27,20	146,60
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:		**22,57**	**6,27**	**92,18**	**603,90**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед:	Выход	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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	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**
	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**

	9 день Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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**

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

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	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			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
	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			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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 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**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	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:					
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 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"