

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 24"

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2007 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г.Березники

С.А. Якушева

2007 г.

МКУП
"ЦСП г.Березники"

Примерное 20-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

период: с сентября по май

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

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		22,32	16,62	83,28	551,06

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Обед					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот из изюма	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:		25,22	20,22	101,34	680,26

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		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	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Компот из изюма	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:		25,22	20,22	101,34	680,26

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом шоколадным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:			10,35	16,46	75,98	493,49

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
206*	Завтрак Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
341	Рыба запечённая с яйцом	90	13,00	8,20	8,20	158,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		21,33	17,17	62,74	484,73

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,32
341	Рыба запечённая с яйцом	90	13,00	8,20	8,20	158,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	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 обед:		24,19	21,05	78,66	607,85

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом шоколадным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед					
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,32
341	Рыба запечённая с яйцом	90	13,00	8,20	8,20	158,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	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 обед:		24,19	21,05	78,66	607,85

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	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

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
раз	Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
518	Сок фруктовый	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 завтрак:		22,51	28,91	103,36	710,55

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
518	Сок фруктовый	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:		4,26	0,60	24,96	124,80

№ 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	60	0,96	6,06	5,80	81,60
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
518	Сок фруктовый	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:		25,48	34,39	121,25	855,83

№ рец	4 день Четверг	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
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		11,89	18,84	78,59	530,89

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
412	Биточек из цыпленка паровой	90	13,50	9,64	8,36	169,71
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		23,54	14,44	76,94	516,01

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
412	Биточек из цыпленка паровой	90	13,50	9,64	8,36	169,71
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,21	19,82	89,41	638,01

№ 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
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		11,89	18,84	78,59	530,89
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
412	Биточек из цыпленка паровой	90	13,50	9,64	8,36	169,71
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		26,21	19,82	89,41	638,01

№ рец	5 день Пятница	Пищевые вещества				К/кал
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	
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				К/кал
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,40
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Компот из шиповника	200	0,58	0,00	22,74	84,96
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		22,56	21,11	106,82	676,11

№ рец		Пищевые вещества				К/кал
	Обед	Выход	Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы	60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Компот из шиповника	200	0,58	0,00	22,74	84,96
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		25,47	26,71	126,07	828,71

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				К/кал
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	
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	60	0,90	3,30	5,04	53,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Компот из шиповника	200	0,58	0,00	22,74	84,96
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		25,47	26,71	126,07	828,71

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	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

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого завтрак:		22,23	12,64	87,50	513,40

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого завтрак:		29,66	31,04	148,64	600,38

№ 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	60	0,48	0,06	1,02	7,80
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		29,66	31,04	148,64	600,38

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	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

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Кукуруза консервированная	60	1,88	1,97	4,19	46,73
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на завтрак:		21,44	31,81	104,92	803,88

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Кукуруза консервированная	60	1,88	1,97	4,19	46,73
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		23,11	37,01	113,73	892,68

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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					
206*	Кукуруза консервированная	60	1,88	1,97	4,19	46,73
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		23,11	37,01	113,73	892,68

№ рец	8 день	Среда		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

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	1,80	65,40
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		16,81	27,00	75,85	605,40

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	1,80	65,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		19,72	32,60	95,10	758,00

№ 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
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:					
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,00	1,80	65,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		19,72	32,60	95,10	758,00

№ рец	9 день	Четверг	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 пшенная молочная с маслом сливочным		250/5	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	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	60	1,60	4,23	6,24	70,00
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	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	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
	Итого на завтрак:		24,07	7,80	107,00	545,50

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	60	1,60	4,23	6,24	70,00
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
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		32,39	13,50	153,68	829,56

№ 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 пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	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:					
119	Икра свекольная	60	1,60	4,23	6,24	70,00
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
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		32,39	13,50	153,68	829,56

№ рец	10 день	Пищевые вещества				
	Пятница	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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		Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	200	19,10	19,80	28,47	340,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		22,88	20,26	63,49	489,80

№ рец		Пищевые вещества				
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	200	19,10	19,80	28,47	340,00
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:		25,55	25,64	75,96	611,80

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной	200	19,10	19,80	28,47	340,00
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:		25,55	25,64	75,96	611,80

№ рец	11 день	Понедельник	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	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
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:			13,92	15,02	83,12	521,28

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		25,87	22,05	94,72	652,20

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,77	25,65	112,78	781,40

№ 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
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	7,90	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					
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		29,87	24,68	113,97	786,73

№ рец	12 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным шоколадным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:			10,35	16,46	75,98	493,49

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
734/1	Котлета "Особая"	90	16,00	16,00	13,00	257,00
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		25,78	26,72	105,14	754,70

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,32
734/1	Котлета "Особая"	90	16,00	16,00	13,00	257,00
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,64	30,60	121,06	877,82

№ 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
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	7,54	8,18	42,85	275,69
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,32
734/1	Котлета "Особая"	90	16,00	16,00	13,00	257,00
416	Рис припущенный с томатом	150	3,90	6,10	33,60	204,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		28,64	30,60	121,06	877,82

№ рец	13 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	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
	Завтрак		Б	Ж	У	
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	60	0,80	6,24	4,00	74,40
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		24,70	24,50	106,42	651,96

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	60	0,80	6,24	4,00	74,40
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,67	29,98	124,31	797,24

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	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					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	60	0,80	6,24	4,00	74,40
154	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	58,00	152,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,67	29,98	124,31	797,24

№ рец	14 день	Четверг	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	Б	Ж		У
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:			11,89	18,84	78,59	530,89

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого завтрак:		20,50	24,38	85,29	648,55

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,11	29,56	91,80	727,75

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		11,89	18,84	78,59	530,89
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	15,20	60,00
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		22,11	29,56	91,80	727,75

№ рец	15 день	Пятница	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	Б	Ж		У
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	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
404	Птица отварная	90	21,20	14,70	0,50	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		34,01	29,01	77,38	694,65

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
404	Птица отварная	90	21,20	14,70	0,50	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
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 обед:		36,92	34,61	96,63	847,25

№ 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					
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
404	Птица отварная	90	21,20	14,70	0,50	218,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
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 обед:		36,92	34,61	96,63	847,25

№ рец	16 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак			Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне		20/30	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		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		21,53	21,80	90,78	636,18

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		30,02	40,40	157,88	765,96

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	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					
114	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,80	179,00
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,78
**	Компот из апельсинов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		30,02	40,40	157,88	765,96

№ рец	17 день	Вторник	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	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

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		22,34	11,36	82,18	520,43

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,07	16,76	96,95	652,03

№ 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					
206*	Горошек зеленый	60	1,88	1,97	4,19	46,73
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,07	16,76	96,95	652,03

	18 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	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

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
395	Колбаса отварная	90	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		20,32	30,18	97,99	695,45

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
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
395	Колбаса отварная	90	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		28,64	35,88	144,67	979,51

№ 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
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:					
4	Салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,80	81,60
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
395	Колбаса отварная	90	9,40	22,44	0,07	240,05
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
112	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	15,00	71,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		28,64	35,88	144,67	979,51

№ рец	19 день	Четверг	Пищевые вещества			К/кал	
	Завтрак		Выход	Б	Ж		У
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		250/5	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	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	200	19,10	19,80	28,47	340,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		23,28	20,26	75,49	539,80

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	210	19,10	19,80	28,47	340,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,95	25,64	87,96	661,80

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	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:					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,61	5,18	6,51	79,20
**	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	210	19,10	19,80	28,47	340,00
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		25,95	25,64	87,96	661,80

№ рец	20 день	Пятница	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
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		Б	Ж	У	
119	Икра свекольная	60	1,60	4,23	6,24	70,00
раз	Шницель из цыпленка с капустой	90	13,50	9,64	8,36	169,71
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		28,85	22,82	112,78	762,76

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Шницель из цыпленка с капустой	90	13,50	9,64	8,36	169,71
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия	25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		31,60	28,45	132,03	914,36

№ рец	20 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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:						
119	Икра свекольная		60	1,44	4,26	6,24	69,00
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		200/5	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Шницель куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	169,71
237	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,55	7,85	37,08	253,05
507	Компот из яблок		200	0,50	0,20	23,10	96,00
**	Мучные изделия		25	1,50	0,50	19,00	92,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:			31,60	28,45	132,03	914,36

- согласно п. 8.1.2.5 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

