

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 21

(Ф.И.О.)

(подпись, расшифровка)

20 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр
социального питания г.Березники
С.А.Якушева

" 10 " 11 2022 г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

№ рещ	1 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник		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	300/5	9,48	11,54	38,20	294,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		14,52	15,60	83,23	529,64

№ рещ		Выход	Пищевые вещества			
			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	100	24,00	16,20	0,60	243,00
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:		36,34	18,28	94,97	675,28

№ рещ		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
	Обед					
114	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	94,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,75	20,30	112,80	739,08

№ рещ	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		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	20	0,26	0,98	1,00	13,80
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	94,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		31,75	20,30	112,80	739,08

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		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	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	45	3,60	5,70	7,40	95,00
309	Омлет с сыром	200	20,40	30,60	3,20	370,00
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
108/110	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			
			Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
158	Суп с макаронными изделиями с картофелем со сметаной	255	2,50	2,80	19,00	110,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	15/30	3,60	5,70	7,40	95,00
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
158	Суп с макаронными изделиями с картофелем со сметаной	255	2,50	2,80	19,00	110,00
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		23,83	21,16	88,35	724,22

№ рец	3 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
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	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	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		30,87	30,32	120,40	825,04

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,00
раз	Шницель куриный	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот "Витаминка"	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:		32,80	30,56	125,83	924,58

№ 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
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
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	255	2,45	7,50	13,14	130,00
669/1	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
263**	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
раз	Компот "Витаминка"	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:		32,80	30,56	125,83	924,58

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		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	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным	200	11,30	7,30	12,50	233,30
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	533,10

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,92	19,37	96,28	771,01

№ 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	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		13,22	19,59	86,72	575,16
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,40	4,90	9,60	113,40
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	100	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:		27,21	19,27	92,32	749,21

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		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	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
82	Бутерброд с ветчиной на батоне	45	3,60	5,70	7,40	95,00
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным	200	13,50	9,64	8,36	418,00
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	670,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным	200	13,50	9,64	8,36	418,00
раз	Компот из шиповника	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:		20,26	17,79	69,79	761,91

№ 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
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300/5	9,28	10,26	46,60	316,51
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		14,28	17,56	71,34	500,83
№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
50	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным	200	13,50	9,64	8,36	418,00
раз	Компот из шиповника	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого обед:		20,26	17,79	69,79	761,91

№ рец	6 день	Понедельник				
	Завтрак 1		Пищевые вещества			
		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	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого завтрак:			20,10	21,50	87,13	623,17

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
		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	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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:			29,43	18,42	101,75	637,26

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
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	180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого завтрак:			37,18	35,78	191,30	799,27

№ 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	300/5	9,70	12,40	52,00	359,00
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		20,10	21,50	87,13	623,17
	Обед					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	9,29	23,01	76,43	108,73
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	180	6,79	0,81	34,85	173,88
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		37,18	35,78	191,30	799,27

	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		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		300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:			13,89	26,60	90,16	655,45

№ 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
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
раз	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
518	Сок фруктовый	1/200	0,50	0,00	29,08	75,90
507	Компот из яблок	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 на завтрак:		20,91	38,52	129,38	896,75

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
75	Салат картофельный с зелёным горошком	35	0,63	2,20	3,20	34,70
131	Свекольник со сметаной	255	2,70	5,52	14,91	120,28
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	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 на обед:		22,09	38,16	106,24	860,83

№ 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	300/5	9,78	16,72	54,69	408,33
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		13,89	26,60	90,16	655,45
	Обед					
206*	Кукуруза консервированная	35	0,63	2,20	3,20	34,70
131	Свекольник со сметаной	255	2,70	5,52	14,91	120,28
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
416	Рис припущенный с томатом	180	4,60	7,20	40,00	245,00
507	Компот из яблок	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 на обед:		22,09	38,16	106,24	860,83

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:			19,10	17,96	90,25	598,07

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	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	180	3,78	7,92	19,62	165,60
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:		21,15	25,13	100,93	739,22

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	255	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		20,72	32,35	92,53	781,02

№ 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
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300/5	7,72	8,12	48,88	298,67
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		19,10	17,96	90,25	598,07
	Обед:					
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	255	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого на обед:		20,72	32,35	92,53	781,02

№ рец	9 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		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	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Биточек "Уральский"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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	120	0,60	0,60	15,00	71,00
	Итого на завтрак:		29,48	14,32	108,01	631,18

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,00	0,90	32,70
159	Суп-пюре картофельный	220	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"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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 на обед:		37,68	22,42	140,59	876,94

№ 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	300/5	9,04	9,09	51,40	324,22
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		14,04	16,39	76,14	508,54
№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
48	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,00	0,90	32,70
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"	100	18,39	12,51	10,08	228,40
291	Вермишель отварная	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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 на обед:		37,68	22,42	140,59	876,94

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 1		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	300/5	11,14	10,29	52,89	349,36
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого на завтрак:		16,18	14,35	97,92	584,45

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 2		Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным	200	16,60	10,70	18,30	223,80
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	30	3,84	0,50	22,80	98,40
	Итого на завтрак:		23,25	19,48	74,23	540,00

№ рец		Выход	Пищевые вещества			
	Обед:		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	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
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:		22,75	26,21	96,64	713,98

№ 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
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	255	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный	180	4,25	7,26	38,88	237,78
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:		22,75	26,21	96,64	713,98

согласно 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
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"