

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 20
 _____ (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" 11 " 20 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МУКУП "Центр
 социального питания г.Березники
 С.А.Якушева

" 10 " 2022 г.

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 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

	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		45	2,25	0,87	25,32	116,40
404	Птица отварная		90	21,20	14,70	0,50	218,00
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	60,00
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого завтрак:				32,41	16,65	89,06	621,30

	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
114	Икра кабачковая		40	0,52	1,96	2,00	27,60
144	Суп картофельный с бобовыми		200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Гречаник куриный		90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:				30,42	20,30	104,96	702,30

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		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
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		40	0,52	1,96	2,00	27,60
144	Суп картофельный с бобовыми		200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Гречаник куриный		90	17,56	13,66	14,12	223,64
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:				30,42	20,30	104,96	702,30

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		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		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				10,35	16,46	75,98	493,49

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3,60	5,70	7,40	95,00
309	Омлет с сыром		150	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

		Пищевые вещества				
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
раз	Суп картофельный с клецками со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:			22,30	17,50	79,19	648,10

№ 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		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				10,35	16,46	75,98	493,49
		Пищевые вещества					
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20	
раз	Суп картофельный с клецками со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48	
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,64	151,00	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62	
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80	
Итого обед:			22,30	17,50	79,19	648,10	

№ рец	3 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		19,54	24,38	86,96	645,18

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	45	7,61	5,91	15,42	145,48
раз	Ромштекс рубленый	90	9,30	14,60	12,40	218,00
263**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		26,61	29,11	97,30	706,83

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
4	Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
669/1	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,76	27,05	98,40	765,17

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	7,61	5,91	15,42	145,48
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		19,54	24,38	86,96	645,18
	Обед					
4	Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Шницель куриный	90	14,85	10,02	11,25	249,42
263**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,40	185,45
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		27,76	27,05	98,40	765,17

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		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		205	7,54	8,18	42,85	275,69
258*	Кофейный напиток с молоком		200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого завтрак:				11,89	18,84	78,59	530,89

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	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		150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:				17,31	15,98	64,63	482,40

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
75	Салат картофельный с зелёным горошком		30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей		200	2,40	4,90	9,60	91,20
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:				26,79	19,24	90,47	719,83

№ 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
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого завтрак:				11,89	18,84	78,59	530,89
		Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком		30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей		200	2,40	4,90	9,60	91,20
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	217,21
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
494	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого обед:				26,79	19,24	90,47	719,83

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		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

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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	380,00
518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого завтрак:				20,80	15,74	63,84	632,90

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свеклы		30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		205	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13,50	9,64	8,36	380,00
раз	Компот из шиповника		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:				20,64	17,29	70,61	726,26

№ 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					
50	Салат из свеклы		30	0,45	1,65	1,26	26,70
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		205	1,85	5,40	13,29	109,80
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13,50	9,64	8,36	380,00
раз	Компот из шиповника		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:				20,64	17,29	70,61	726,26

№ рец	6 день Понедельник		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
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	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		150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		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	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		200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые		90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:				34,19	31,04	170,20	748,54

№ 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		20	0,16	0,02	0,34	2,60
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые		90	12,80	11,00	6,80	179,00
291	Макаронные изделия отварные		150	5,66	0,68	29,04	144,90
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:				34,19	31,04	170,20	748,54

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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	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
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
518	Сок фруктовый	1/200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		20,21	37,42	122,98	856,05

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,70
131	Свекольник со сметаной	205	1,80	3,68	9,96	80,32
395	Сосиска отварная с маслом сливочным	72	9,40	22,44	0,07	240,05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		19,69	34,78	90,40	753,37

№ 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					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,70
131	Свекольник со сметаной	200/5	1,80	3,68	9,96	80,32
395	Сосиска отварная	72	9,40	22,44	0,07	240,05
раз	Рис припущенный с овощами	150	3,90	6,10	33,60	204,30
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
	Итого на обед:		19,69	34,78	90,40	753,37

Среда		Пищевые вещества				
№ рецепта	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бороод с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105	Пюре рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
212	Пюре с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:			12,41	12,17	92,02	524,72

Завтрак 2		Пищевые вещества				
№ рецепта		Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Салатика	60	5,10	2,80	35,30	187,00
раз	Куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:			20,52	23,81	97,66	711,62

Обед:		Пищевые вещества				
№ рецепта		Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Салатика	30	0,80	2,20	3,12	35,00
135	Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого на обед:			18,48	28,59	79,41	683,10

2-разовое питание		Пищевые вещества				
№ рецепта	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бороод с джемом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
105	Пюре рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6,39	7,37	40,75	254,40
212	Пюре с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:			12,41	12,17	92,02	524,72
Обед:						
119	Салатика	30	0,80	2,20	3,12	35,00
135	Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62
108/110	Пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого на обед:			18,48	28,59	79,41	683,10

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				12,54	15,48	67,59	460,01

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Биточек "Уральский"		90	16,55	11,26	9,07	205,56
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	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:				26,51	12,94	101,19	579,36

№ рец	Обед:		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
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"		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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого на обед:				34,00	20,94	129,81	803,32

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
82	Бутерброд с ветчиной на батоне		45	3,60	5,70	7,40	95,00
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		205	7,54	8,18	42,85	275,69
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				12,54	15,48	67,59	460,01
		Обед:					
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"		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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,55	0,50	21,00	103,00
Итого на обед:				34,00	20,94	129,81	803,32

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого на завтрак:				14,79	20,65	81,92	573,13

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	150/30		150	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный		25	3,20	0,40	19,00	82,00
Итого на завтрак:				16,85	8,57	71,82	441,00

№ рец	Обед:		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34	2,60
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		205	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				21,77	24,45	88,71	662,40

№ 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
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250/5	9,29	9,18	44,08	296,64
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого на завтрак:				14,79	20,65	81,92	573,13
Обед:							
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34	2,60
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		205	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	12,10	12,60	9,50	197,80
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
Итого на обед:				21,77	24,45	88,71	662,40

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Оборина Елена Ильинична

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023