

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 14

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

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

30 августа 2023г.

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

№ рецепта	День	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
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	2,25	0,87	25,32	116,40
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
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
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
		Итого завтрак:		18,71	13,45	91,46	656,80

№ рецепта	День	Обед	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
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
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		19,30	21,38	87,94	612,70

№ рецепта	День	2-разовое питание	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
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					
		Салат из помидоров с картофелем/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,40
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
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
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Итого обед:		19,30	21,38	87,94	612,70

№ рещ	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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			
№ рещ	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
301	Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого завтрак:		28,45	24,67	85,50	761,40

	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Чай каркаде	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		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		25,71	24,22	110,50	827,80

№ рещ	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		25,71	24,22	110,50	827,80

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная 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						
№ рец		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом молочным	250	13,60	8,70	14,90	217,40
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62
	Итого завтрак:		16,67	12,61	60,01	458,82

№ рец			Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
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
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:			19,91	31,85	109,61	800,30

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная 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						
66	Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие		60	1,00	3,20	6,30	58,00
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
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:			19,91	31,85	109,61	800,30

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
Завтрак 1						
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	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:			23,82	31,93	83,90	700,92

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,80
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 каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого обед:			25,26	21,82	88,70	693,71

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:			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	1,85	5,40	13,29	109,80
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 каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого обед:			21,50	30,90	94,72	712,60

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
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

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
раз	Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
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		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого завтрак:		22,20	27,70	102,90	862,20

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		22,48	34,93	91,96	774,70

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		22,48	34,93	91,96	774,70

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак 1						
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	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	30	2,25	0,87	25,32	116,40
раз	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00
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
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого завтрак:			23,31	12,75	103,74	689,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
раз	Салат из свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого завтрак:			30,25	36,56	145,54	698,23

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		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 свежих огурцов с картофелем/ Овощи свежие	60	0,60	6,00	4,20	74,40
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,00
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	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого обед:			30,25	36,56	145,54	698,23

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник		Б	Ж	У	
Завтрак						
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 на завтрак:			14,47	20,63	102,45	652,92

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье/Мучное изделие	50	3,70	4,90	37,20	208,50
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом молочным	250	13,60	8,70	14,90	217,40
раз	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
Итого на завтрак:			17,40	13,60	67,30	486,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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	10,3	11,7	10,5	186,4
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			24,29	32,32	99,36	772,86

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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 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	10,3	11,7	10,5	186,4
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,96
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			24,29	32,32	99,36	772,86

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 повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
301	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
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 на завтрак:			29,76	22,96	64,76	706,80

		Пищевые вещества				
№ рец	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00
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		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			24,98	11,35	88,31	660,28

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 из квашеной капусты с картофелем	60	1,00	3,20	6,30	58,00
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		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,10	83,20
Итого на обед:			24,98	11,35	88,31	660,28

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

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			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

№ рец	Обед:	Выход	Пищевые вещества			
			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	3,00	3,50	12,20	92,00
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
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:			26,55	14,50	78,95	553,60

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак			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	3,00	3,50	12,20	92,00
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
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	2,80	0,30	17,40	83,20
Итого на обед:				26,55	14,50	78,95	553,60