СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 14
_____ (Ф.И.О.)
_____
(подпись/расшифровка)
"31" марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МКУП "Центр социального питания г.Березники
_____ В.М.Тырыкина
_____ 2023г.

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

	1 день Понедельник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
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 завтрак:		**13,92**	**15,02**	**83,12**	**521,28**

			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	2,25	0,87	25,32	116,40
632/1	Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,50
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	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого завтрак:		**28,41**	**20,25**	**92,06**	**650,80**

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,4
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,4
632/1	Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,5
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,0
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,0
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого обед:		**24,80**	**21,08**	**70,94**	**679,5**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,9
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого завтрак:		**13,92**	**15,02**	**83,12**	**521,**
	Обед					
	Салат из огурцов консервированных/овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,
632/1	Гуляш из свинины	100	17,20	18,30	3,50	247,
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60.
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83.
	Итого обед:		**24,80**	**21,08**	**70,94**	**679,**

	2 день Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		**13,20**	**16,90**	**98,14**	**597,82**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	60	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир	210	11,30	7,30	12,50	182,60
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого завтрак:		**35,91**	**45,88**	**61,23**	**837,30**

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,4
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,0
раз	Сосиска рыбная	90	14,00	12,60	15,00	229,0
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,9
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,0
	Итого обед:		**23,47**	**22,22**	**82,91**	**681,4**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,5
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,0
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого завтрак:		**13,20**	**16,90**	**98,14**	**597,8**
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,4
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,
раз	Сосиска рыбная	90	14,00	12,60	15,00	229,
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого обед:		**23,47**	**22,22**	**82,91**	**681,**

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,48
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	7,54	8,18	42,85	275,69
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		**18,92**	**18,02**	**84,22**	**575,09**

№ рец		Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 2					
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	7,61	5,91	15,42	145,48
642/1	Плов из свинины	250	18,90	18,60	49,20	440,00
507	Компот из яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		**30,21**	**24,91**	**112,70**	**743,38**

№ рец		Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Обед					
17	Салат из свежих овощей/ Овоши свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,0
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,0
291	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,0
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого обед:		**27,41**	**31,28**	**116,31**	**824,8**

№ рец	**2-разовое питание**	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
	Мучное изделие	50	7,61	5,91	15,42	145,
103*	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	7,54	8,18	42,85	275,
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,
	Итого завтрак:		**18,92**	**18,02**	**84,22**	**575,**
	Обед					
17	Салат из свежих овощей/овоши свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,88	5,73	7,96	91,
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,
291	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83
	Итого обед:		**27,41**	**31,28**	**116,31**	**824**

	4 день Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		**10,04**	**9,84**	**83,41**	**460,12**

			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
301	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
раз	Компот из шиповника	200	0,10	0,00	24,00	110,00
108	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		**18,30**	**12,00**	**75,40**	**500,50**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,40
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,21
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Компот из шиповника	200	0,10	0,00	24,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого обед:		**25,26**	**21,82**	**88,70**	**693,7**

	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	116,4
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,4
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого завтрак:		**10,04**	**9,84**	**83,41**	**460,1**
	Обед					
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,4
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,8
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,36	217,2
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0
раз	Компот из шиповника	200	0,10	0,00	24,00	110,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого обед:		**25,26**	**21,82**	**88,70**	**693,**

	5 день Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого завтрак:		**15,63**	**22,77**	**100,44**	**675,60**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,80
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0.00	110,00
	Итого завтрак:		**25,63**	**30,11**	**88,03**	**697,52**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,70	7,30	4,30	89,0
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109,8
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165,8
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,9
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,6
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого обед:		**21,57**	**29,21**	**72,75**	**636,8**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,9
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого завтрак:		**15,63**	**22,77**	**100,44**	**675,**
	Обед					
55	Салат из свеклы с сыром	60	1,70	7,30	4,30	89,
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	5,40	13,29	109.
раз	Биточек Белорусский	90	12,80	10,90	8,60	165.
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213.
раз	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94.
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83
	Итого обед:		**21,57**	**29,21**	**72,75**	**636**

	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		**11,39**	**11,63**	**81,51**	**474,98**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	7,61	5,91	15,42	145,48
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,00
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
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого завтрак:		**28,30**	**18,29**	**95,94**	**608,28**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Салат из огурцов консервированных/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,4
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,9
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,1
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,0
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,6
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого завтрак:		**30,98**	**31,05**	**157,01**	**636,7**

	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	116,4
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,74	9,16	38,85	269,2
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого завтрак:		**11,39**	**11,63**	**81,51**	**474,**
	Обед					
	Салат из огурцов консервированных/Овощи свежие	60	1,10	5,30	4,60	71,
246/2	Суп-пюре из бобовых	200	7,43	18,40	61,14	86,
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,
363	Мясо тушеное	90	24,00	24,00	15,00	379,
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого обед:		**30,98**	**31,05**	**157,01**	**636,**

	7 день **Вторник**		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,78
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		**15,63**	**22,77**	**100,44**	**675,60**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,90
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом пломбир	210	11,30	7,30	12,50	182,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		**26,48**	**32,01**	**103,98**	**712,02**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
58	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	3,80	4,40	56,0
раз	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,0
389	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,0
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,78
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	83,2
	Итого на обед:		**25,47**	**33,50**	**78,01**	**631,3**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	50	3,70	4,30	28,90	175,9
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,16	14,54	45,59	345,7
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого на завтрак:		**15,63**	**22,77**	**100,44**	**675,6**
	Обед					
58	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	3,80	4,40	56,
раз	Суп овощной со сметаной	200	3,00	3,50	12,20	92,
389	Тефтели из свинины	90	12,00	11,00	8,00	184,
415	Рис припущенный	150	4,25	7,26	38,88	237,
раз	Компот из изюма	200	0,58	0,00	22,74	84,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого на обед:		**25,87**	**33,50**	**90,01**	**681,**

№ рец	8 день Среда	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 1					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,40
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		**10,04**	**9,84**	**83,41**	**460,12**

№ рец		Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак 2					
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,56
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
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		**26,12**	**25,91**	**89,46**	**720,32**

№ рец		Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Обед:					
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,4
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,0
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,1
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,5
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,0
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,0
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого на обед:		**24,13**	**32,69**	**70,69**	**707,0**

№ рец	**2-разовое питание**	Выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,39	7,37	40,75	254,4
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого на завтрак:		**10,04**	**9,84**	**83,41**	**460,**
	Обед:					
48	Салат из квашеной капусты	60	0,90	6,00	1,80	65,
159	Суп-пюре картофельный	200	3,88	5,16	19,80	141,
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,45	50,
раз	Биточек "Уральский"	90	16,55	11,26	9,07	205,
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,
508	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого на обед:		**24,13**	**32,69**	**70,69**	**707,**

	9 день Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,00
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		**16,97**	**17,13**	**104,85**	**640,92**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	45	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек Фирменный с творогом	90	12,10	12,60	9,50	197,80
раз	Рис припущенный с овощами	150	5,66	0,68	29,04	144,90
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,20	0,40	19,00	82,00
	Итого на завтрак:		**26,91**	**12,34**	**86,19**	**618,36**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,4
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,4
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,4
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,9
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,0
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,0
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого на обед:		**31,48**	**23,67**	**113,96**	**795,9**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,5
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	250	8,10	10,40	43,60	300,0
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9
	Итого на завтрак:		**16,97**	**17,13**	**104,85**	**640,**
	Обед:					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,
154	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,
раз	Котлета куриная особая	90	16,5	11,1	12,5	249,
291	Вермишель отварная	150	5,66	0,68	29,04	144,
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,
	Фрукт или сок 0,2		1,00	0,00	0,00	110,
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,
	Итого на обед:		**31,48**	**23,67**	**113,96**	**795.**

	10 день Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,00
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого на завтрак:		**15,79**	**13,58**	**96,72**	**572,96**

			Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне	25	7,61	5,91	15,42	145,48
369	Жаркое из свинины	210	11,30	7,30	12,50	182,60
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
108	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на завтрак:		**19,30**	**10,40**	**80,20**	**512,80**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
17	Салат из свежих овощей/овоши свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,20
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,20
раз	Ромштекс куриный	90	12,10	12,60	9,50	197,80
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Итого на обед:		**2,80**	**0,30**	**17,40**	**83,20**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
**	Булочка	60	5,10	2,80	35,30	187,0
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,29	9,18	44,08	296,6
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,3
	Итого на завтрак:		**15,79**	**13,58**	**96,72**	**572,9**
	Обед:					
17	Салат из свежих овощей/овоши свежие	60	0,40	6,10	1,20	61,2
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,61	5,18	6,51	79,2
раз	Ромштекс куриный	90	12,10	12,60	9,50	197,8
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,9
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,0
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,2
	Итого на обед:		**21,45**	**27,63**	**94,91**	**707,**

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"