

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №

Полосинский И. В. (Ф.И.О.)

(подпись, расшифровка)

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр

социального питания г.Березники

С.А.Якушева

" " 2022г.

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте 7 до 11 лет

№ рецеп	1 день Понедельник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом 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
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:		30,34	20,30	109,2	717,34

№ рецеп	2 день Вторник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		10,35	16,46	75,98	493,49
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	200	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Сосиска рыбная	90	12,51	1,89	8,6	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			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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
669/1	Шницель куриный особый	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	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
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	78,53	530,89
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	205	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
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:		26,82	19,23	90,16	705,21

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,14	157,80
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
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:		21,46	18,89	65,21	730,62

№ рец	6 день	Пищевые вещества				
	Понедельник	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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	6,98
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26
раз	Фрикадельки мясные паровые	90	12,80	11,00	6,8	179,00
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
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		34,19	31,04	172,28	714,44

№ рец	7 день	Пищевые вещества				
	Вторник	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным 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	572,90
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,54	1,86	2,6	29,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,67	5,20	8,81	88,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
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:		22,56	27,86	94,78	661,40

№ рец	8 день	Пищевые вещества				
	Среда	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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	274,40
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:					
119	Икра свекольная	30	0,80	2,20	3,12	35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной	205	1,91	5,28	11,93	102,48
раз	Ёжики куриные	90	9,00	14,00	11,70	210,00
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	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				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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 на завтрак:		12,54	15,48	67,59	460,01
		Обед:					
4		Салат из капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,90	40,80
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	20,97	131,81	811,42

№ рец	10 день	Пятница	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

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"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №

Васильева Н.Д. (Ф.И.О.)

(подпись, расшифровка)

2022г.

УТВЕРЖДАЮ

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

" 23 " августа 2022г.

Примерное 10-дневное меню 5-разового питания для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

№ рецепта	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	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	7,60
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
раз	Гречаник куриный	90	17,56	13,66	14,1	223,64
291	Вермишель отварная	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	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого обед:		30,42	20,30	104,96	702,30
	Полдник					
553	Шанежка с картофелем	100	10,50	10,33	55,33	356,67
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:		16,30	15,33	64,93	462,67
	Ужин					
раз	Тефтели мясные	90	12,84	10,86	8,64	165,75
173	Картофель отварной	180	3,80	8,20	25,40	190,00
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 ужин:		22,30	19,66	88,00	602,55
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,0	100,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецепта	2 день Вторник		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
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
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	200	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
	Полдник					
299	Запеканка из макарон с творогом (вермишель)	150	10,10	6,35	25,75	200,96
	Повидло	30	0,20	0,00	4,35	18,21
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:		16,10	11,35	39,70	375,17
	Ужин					
раз	Колбасик куриный "Здоровье"	90	13,50	9,64	8,37	217,21
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,43	198,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,13	0,30	12,48	62,40
	Итого ужин:		15,53	25,16	71,88	577,40
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецеп	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	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
669/1	Шницель куриный особый	90	14,85	10,02	11,25	249,42
**	Каша гречневая вязкая	130	6,00	8,20	21,4	185,45
раз	Компот "Витаминка"	200	0,50	0,00	29,03	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
	Полдник					
275	Запеканка рисовая с изюмом	150	3,45	1,35	36,75	177,00
440	Соус молочный	30	0,78	1,91	4,71	39,15
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:		10,03	8,26	51,06	322,15
	Ужин					
раз	Фрикадельки мясные	90	13,31	11,46	6,27	163,62
685(402)/2	Бобовые отварные	150	15,13	4,25	32,35	228,17
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 ужин:		33,28	16,31	86,32	601,55
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,03	100,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецепта	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
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
	Обед					
75	Салат картофельный с зеленым 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
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:		26,79	19,24	90,47	719,83
	Полдник					
564	Булочка Домашняя	100	7,50	13,00	60,3	388,33
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:		13,30	18,00	69,93	494,33
	Ужин					
345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого ужин:		21,32	9,09	78,95	486,50
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,5

№ рецепта	5 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак I		Выход	Б	Ж	У
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250/5	7,74	9,16	38,87
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34
	Итого завтрак:			12,74	16,46	63,59
	Обед		Выход	Б	Ж	У
50	Салат из свеклы		30	0,45	1,65	1,26
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		205	1,85	5,40	13,29
раз	Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		230	13,50	9,64	8,36
494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96
	Итого обед:			20,64	17,29	70,61
	Уплотненный полдник:					
	Сок фруктовый		шт.	1,00	0,20	0,20
112	Фрукт		шт.	0,80	0,80	19,60
550	Шанежка наливная		100	7,60	6,80	46,40
	Кондитерское изделие		шт.	1,85	8,88	22,94
	Итого уплотненный полдник :			11,25	16,68	89,14
						641,60

№ рецеп	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
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,3	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
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
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
	Полдник						
573	Гребешок с повидлом		100	10,00	6,50	82,33	428,33
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:		300	11,40	6,50	111,33	550,33
	Ужин						
300	Яйцо куриное		40	5,10	4,60	0,30	3,00
353/2	Запеканка картофельная с овощами		200	17,31	8,48	5,95	169,33
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,0	110,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96	124,80
	Итого ужин:		540	26,77	13,68	46,41	417,13
	Ужин 2						
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		230	8,08	5,24	22,76	170,5

№ рецеп	7 день Вторник		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
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		Выход	Б	Ж	У К/кал
75	Салат картофельный с зелёным горошком		30	0,54	1,86	2,67 29,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		205	1,67	5,20	8,81 88,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка		90	7,30	8,30	5,00 186,09
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	21,0 103,00
	Итого на обед:			19,69	34,78	90,40 753,37
	Полдник					
316	Запеканка рисовая с творогом		150	8,60	8,40	37,70 261,00
	Повидло		30	0,00	0,00	18,30 75,60
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60 106,00
	Итого полдник:		380	14,40	13,40	65,60 442,60
	Ужин					
раз	Котлета рыбная Любительская		90	17,31	8,48	5,95 169,33
173	Картофель отварной		180	3,80	8,20	25,40 190,00
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 ужин:		500	25,87	17,28	85,39 560,03
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00 100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,7 70,50
	Итого ужин 2:		230	8,08	5,24	22,76 170,50

№ рецепта	8 день Среда		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
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:		Выход	Б	Ж	У К/кал
119	Икра свекольная		30	0,80	2,20	3,12 35,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		205	1,91	5,28	11,93 102,48
раз	Ёжики куриные		90	9,00	14,00	11,70 210,00
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		50	3,55	0,50	21,00 103,00
	Итого на обед:			18,48	28,59	79,41 693,10
	Полдник					
552	Шанежка наливная с яйцом		100	9,17	3,67	47,51 260,00
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,61 106,00
	Итого полдник:		300	14,97	8,67	57,10 366,00
	Ужин					
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36 217,21
**	Каша гречневая вязкая		150	8,55	7,85	37,08 253,05
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 ужин:			36,89	21,05	85,35 705,61
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00 100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76 70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76 170,50

№ рецеп	9 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	177,80
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	17,3	89,32
Итого на завтрак:				12,54	15,48	67,53	460,01
Обед:			Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
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
Полдник							
299	Запеканка из макарон с творогом		150	10,10	6,35	25,75	200,96
440	Соус молочный		30	0,78	1,91	4,71	19,15
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00
Итого полдник:				16,10	11,35	39,7	325,17
Ужин							
раз	Голубцы ленивые с курицей		200	31,07	33,90	14,43	147,30
раз	Салат Степной		60	1,15	6,04	5,35	80,34
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 ужин:				37,06	40,54	67,48	437,40
Ужин 2							
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого ужин 2:				8,08	5,24	22,76	170,50

№ рец	10 день	Пятица				
	Завтрак I		Пищевые вещества			
		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:	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	9,51	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
	Уплотненный полдник:					
	Сок фруктовый	шт.	1,00	0,20	0,20	92,00
112	Фрукт	шт.	0,80	0,80	19,60	94,00
572	Слойка с повидлом	100	7,83	10,50	60,17	366,67
	Кондитерское изделие	шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
	Итого уплотненный полдник :		11,48	20,38	102,91	730,27

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"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОИИ №

Получено

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2022г.



УТВЕРЖДАЮ

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

«ЦСП г.Березники»

"23" августа 2022г.



Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше

№ рецепта	1 день Понедельник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом 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
	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
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:		31,67	20,30	117,06	754,12

№ рецепта	2 день Вторник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным	30	0,40	3,12	2,00	37,20
146	Суп картофельный с клецками	250	2,81	7,62	17,82	151,00
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	Выход	Пищевые вещества			
	Среда		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
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
	Обед					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,90	3,41	3,20	67,10
161	Суп-пюре из разных овощей	255	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
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
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	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/35	2,71	8,28	18,13	157,80
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
	Обед					
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	250	13,50	9,64	8,36	418,00
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:		20,26	17,79	69,79	761,91

№ рецепта	6 день	Понедельник				
	Завтрак		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
	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
раз	Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
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

№ рецепта	7 день	Вторник				
	Завтрак		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным 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					
75	Салат картофельный с зелёным горошком	35	0,63	2,20	3,20	34,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	255	2,45	7,50	13,14	130,90
189*	Котлета припущенная из цыпленка	90	12,40	14,00	5,60	139,60
раз	Рис припущенный с овощами	180	4,60	7,20	40,00	245,00
307	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

№ рецепта	8 день	Среда				
	Завтрак		Пищевые вещества			
		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	0,48	3,00	0,90	32,70
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:		20,40	33,15	90,31	778,72

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		10/35	2,71	8,28	18,13
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		300/5	9,04	9,09	51,40
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34
	Итого на завтрак:			13,15	18,97	86,87
	Обед:					
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90
159	Суп-пюре картофельный		200	3,88	5,16	19,80
170	Гренки из пшеничного хлеба		30	3,38	0,34	20,92
раз	Биточек "Уральский"		100	18,39	12,51	10,08
291	Вермишель отварная		180	6,79	0,81	34,85
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96
	Итого на обед:			37,68	22,45	142,59
						885,04

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		300/5	11,14	10,29	52,89
258*	Кофейный напиток с молоком		200	2,79	3,19	19,71
	Итого на завтрак:			16,18	14,35	97,92
	Обед:					
107	Огурец консервированный/ Овощи свежие		20	0,16	0,02	0,34
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		255	1,88	5,73	7,96
раз	Биточек Фирменный с творогом		90	12,10	12,60	9,50
415	Рис припущенный		180	4,25	7,26	38,88
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		60	4,26	0,60	24,96
	Итого на обед:			22,75	26,21	96,64
						713,98

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"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2

Васильева Г.В. (ф.и.о.)

(подпись/расшифровка)

2022г.

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

" 23

августа 2022г.

Примерное 10-дневное меню 5-разового питания для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше

№ рецепта	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом 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	291,55
258*	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого завтрак:		14,52	15,60	83,23	529,64
	Обед					
114	Икра кабачковая	30	0,52	1,96	2,00	27,60
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 сухофруктов	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:		32,01	21,28	113,80	752,88
	Полдник					
553	Шанежка с картофелем	100	10,50	10,33	55,33	356,67
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:		16,30	15,33	64,93	462,67
	Ужин					
раз	Тефтели мясные	100	12,84	10,86	8,64	165,75
173	Картофель отварной	180	3,80	8,20	25,40	190,00
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 ужин:		22,30	19,66	88,00	602,55
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:		8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецепта	2 день Вторник		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
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
	Обед					
53	Салат из свёклы с огурцом консервированным		30	0,40	3,12	2,00 37,20
146	Суп картофельный с клецками		250	2,81	7,62	17,82 151,00
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
	Полдник					
299	Запеканка из макарон с творогом (вермишель)		200	13,47	8,47	34,33 267,95
	Повидло		30	0,20	0,00	4,35 18,21
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60 106,00
	Итого полдник:			19,47	13,47	48,28 392,16
	Ужин					
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36 217,21
415	Рис припущенный		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		30	2,13	0,30	12,48 62,40
	Итого ужин:			17,63	28,40	79,48 647,40
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00 100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76 70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76 170,50

№ рецеп	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	9,04	9,09	51,40 324,22
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95 153,92
	Итого завтрак:			20,42	18,93	92,77 623,62
	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
**	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
	Полдник					
275	Запеканка рисовая с изюмом		200	4,60	1,80	49,00 236,00
440	Соус молочный		50	0,78	1,91	4,71 39,15
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60 106,00
	Итого полдник:			11,18	8,71	63,31 381,15
	Ужин					
раз	Фрикадельки мясные		100	14,79	12,73	6,97 181,80
85(402)/2	Бобовые отварные		180	15,13	4,25	32,35 228,17
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 ужин:			34,76	17,58	87,02 619,73
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00 100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76 70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76 170,50

№ рецеп	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32 116,40
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
	Обед					
75	Салат картофельный с зеленым 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
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:			27,92	19,37	96,28 771,01
	Полдник					
564	Булочка Домашняя		100	7,50	13,00	60,33 388,33
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60 106,00
	Итого полдник:			13,30	18,00	69,93 494,33
	Ужин					
345	Котлета рыбная		100	14,00	2,10	9,60 113,00
429	Картофельное пюре		180	3,78	7,92	19,62 165,60
раз	Чай каркаде		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 ужин:			23,44	10,62	83,18 525,40
	Ужин 2					
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00 100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76 70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76 170,5

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,32	116,40
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
	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		255	2,18	6,00	16,43	129,25
раз	Залежанка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным		200	13,50	9,64	8,36	418,00
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:			20,97	17,89	73,75	783,71
	Уплотненный полдник:						
	Сок фруктовый		шт.	1,00	0,20	0,20	92,00
112	Фрукт		шт.	0,80	0,80	19,60	94,00
550	Шанежка наливная		100	7,60	6,80	46,40	278,00
	Кондитерское изделие		шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
	Итого уплотненный полдник :			11,25	16,68	89,14	641,60

№ рецеп	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак I		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	76,42	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
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
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
	Полдник						
573	Гребешок с повидлом		100	10,00	6,50	82,33	428,33
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого полдник:			11,40	6,50	111,33	550,33
	Ужин						
300	Яйцо куриное		40	5,10	4,60	0,30	63,00
353/2	Запеканка картофельная с овощами		230	13,50	9,64	8,36	381,00
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 ужин:			22,96	14,84	48,82	627,80
	Ужин 2						
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76	170,5

№ рец	7 день	Вторник	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
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						
75	Салат картофельный с зелёным горошком		35	0,63	2,20	3,20	34,70
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		205	1,67	5,20	8,81	88,80
189*	Котлета припущенная из цыпленка		90	7,30	8,30	5,00	186,09
раз	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
	Полдник						
316	Запеканка рисовая с творогом		150	8,60	8,40	37,70	261,00
	Повидло		30	0,00	0,00	18,30	75,60
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	105,00
	Итого полдник:			14,40	13,40	65,60	442,60
	Ужин						
раз	Котлета рыбная Любительская		100	19,23	9,42	6,61	188,14
173	Картофель отварной		180	3,42	7,38	22,86	171,00
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 ужин:			27,41	17,40	83,51	559,84
	Ужин 2						
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76	170,50

№ рещ	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
95	Бутерброд с джемом на батоне		15/30	2,25	0,87	25,31	116,40
105*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300/5	7,72	8,12	48,81	298,67
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:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
119	Икра свекольная		30	0,48	3,00	0,90	32,70
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:			20,40	33,15	90,31	778,72
	Полдник						
552	Шанежка наливная с яйцом		100	9,17	3,67	47,50	263,00
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:			14,97	8,67	57,11	366,00
	Ужин						
раз	Колбасик куриный "Здоровье"		90	13,50	9,64	8,36	217,21
**	Каша гречневая вязкая		150	8,55	7,85	37,08	253,05
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 ужин:			36,89	21,05	85,35	705,61
	Ужин 2						
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецеп	9 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
103*	Каша пшеничная 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:			12,54	15,48	67,59	460,01
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
4	Салат из капусты с морковью		30	0,48	3,03	2,90	40,80
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 каркаде		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:			38,00	21,62	142,81	879,24
	Полдник						
299	Запеканка из макарон с творогом		150	10,10	6,35	25,75	200,96
440	Соус молочный		30	0,78	1,91	4,71	39,15
515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого полдник:			16,10	11,35	39,70	325,17
	Ужин						
раз	Голубцы ленивые с курицей		200	31,07	33,90	14,42	147,30
раз	Салат Степной		100	1,90	10,00	8,90	134,00
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 ужин:			37,81	44,50	71,03	491,06
	Ужин 2						
516	Кисломолочный напиток		200	5,80	5,00	8,00	100,00
108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого ужин 2:			8,08	5,24	22,76	170,50

№ рецепта	10 день	Пятница				
	Завтрак I		Пищевые вещества			
		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	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:		14,79	20,65	81,92	573,13
	Обед:	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	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	24,90	124,80
	Итого на обед:		22,75	26,21	96,64	713,98
	Уплотненный полдник:					
	Сок фруктовый	шт.	1,00	0,20	0,20	92,00
112	Фрукт	шт.	0,80	0,80	19,60	94,00
572	Слойка с повидлом	100	7,83	10,50	60,17	366,67
	Кондитерское изделие	шт.	1,85	8,88	22,94	177,60
	Итого уплотненный полдник :		11,48	20,38	102,91	730,27

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"