

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 22»

*Дорофеева И.В.* (Ф.И.О.)

*И.В. Дорофеева*  
(подпись/расшифровка)

2024г.

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

с.Орёл



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»  
*Мешакова А.В.*

декабрь 2024г.

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 1					
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
850		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9	276,8
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,9</b>	<b>16</b>	<b>83,58</b>	<b>596,1</b>
		Завтрак 2					
810		Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,00	10,20	88,70
437		Гуляш из свинины	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897		Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,50</b>	<b>35,00</b>	<b>78,00</b>	<b>590,10</b>

		Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал	
				Б	Ж	У		
139,04		Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10	140,50	
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20	
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70	
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80	
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60	
		<b>Итого обед:</b>		<b>26,10</b>	<b>38,00</b>	<b>96,10</b>	<b>814,70</b>	
№ рец		2-разовое питание	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30	
850		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9	276,8	
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,9</b>	<b>16</b>	<b>83,58</b>	<b>596,1</b>	
		Обед						
139,04		Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10	140,50	
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80	240,20	
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90	214,70	
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80	
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20	
		<b>Итого обед:</b>		<b>25,60</b>	<b>36,30</b>	<b>97,00</b>	<b>814,70</b>	

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
1141		Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,80	10,00	32,70	260,30
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,10</b>	<b>16,00</b>	<b>70,70</b>	<b>511,20</b>
№ рец		Завтрак 2	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1308		Шницель из свинины	90	14,70	19,00	0,16	164,60
415		Рис припущенный с овощами	150	3,54	6,05	32,40	198,00
4,71		Чай каркадэ	200	2,80	0,00	15,40	75,20
		Фрукт или сок 0,2	120	1,00	0,00	0,00	92,00
897		Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>23,94</b>	<b>26,05</b>	<b>57,16</b>	<b>583,10</b>

		Обед	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1050		Суп картофельный с вермишелью	200	1,90	2,00	13,70	107,50
1308		Шницель из свинины	90	14,70	19,00	0,16	164,60
415		Рис припущенный с овощами	150	3,54	6,05	32,40	198,00
4,71		Чай каркадэ	200	2,80	0,00	15,40	75,20
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
		Фрукт или сок 0,2	120	1,00	0,00	0,00	92,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>27,74</b>	<b>29,05</b>	<b>80,06</b>	<b>743,90</b>

№ рец	2-разовое питание	Завтрак	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1141		Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,80	10,00	32,70	260,30
854		Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>12,10</b>	<b>16,00</b>	<b>70,70</b>	<b>511,20</b>
		Обед	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1050		Суп картофельный с вермишелью	200	1,90	2,00	13,70	107,50
1308		Шницель из свинины	90	14,70	19,00	0,16	164,60
415		Рис припущенный с овощами	150	3,54	6,05	32,40	198,00
4,71		Чай каркадэ	200	2,80	0,00	15,40	75,20
897, 1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
		Фрукт или сок 0,2	120	1,00	0,00	0,00	92,00
		<b>Итого обед:</b>		<b>27,74</b>	<b>29,05</b>	<b>80,06</b>	<b>743,90</b>

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,05</b>	<b>16,00</b>	<b>95,78</b>	<b>668,20</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
4,18	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым		260	31,90	29,10	27,80	464,40
494	Чай с лимоном		200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
<b>Итого завтрак:</b>				<b>34,87</b>	<b>33,11</b>	<b>72,31</b>	<b>701,82</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028,1	Колбасик Сочный из курицы		90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,80	99,10
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого обед:</b>				<b>24,56</b>	<b>29,20</b>	<b>131,50</b>	<b>894,10</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,05</b>	<b>16,00</b>	<b>95,78</b>	<b>668,20</b>
№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028,1	Колбасик Сочный из курицы		90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,80	99,10
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого обед:</b>				<b>24,56</b>	<b>29,20</b>	<b>131,50</b>	<b>894,10</b>

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,20</b>	<b>8,00</b>	<b>70,50</b>	<b>495,20</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
255	Биточек из курицы	90	15	16,7	13,80	173,70
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	3,40	2,60	18,80	110,70
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>24,60</b>	<b>26,30</b>	<b>63,90</b>	<b>584,70</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
255	Биточек из курицы	90	15	16,7	13,80	173,70
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого обед:</b>			<b>25,26</b>	<b>21,82</b>	<b>88,70</b>	<b>668,90</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,30</b>	<b>7,60</b>	<b>70,74</b>	<b>496,42</b>
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
255	Биточек из курицы	90	15	16,7	13,80	173,70
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
раз	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого обед:</b>			<b>24,90</b>	<b>32,70</b>	<b>95,87</b>	<b>668,90</b>

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687,2	Блинчик с конфитюром	50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,80</b>	<b>12,90</b>	<b>80,00</b>	<b>522,20</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1687,2	Блинчик с конфитюром	50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>24,44</b>	<b>16,00</b>	<b>85,30</b>	<b>562,50</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
834,04	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5,00	15,00	118,90
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,56</b>	<b>25,00</b>	<b>117,50</b>	<b>794,20</b>

2-разовое питание						
№ рец	Завтрак		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1687,2	Блинчик с конфитюром	50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,80</b>	<b>12,90</b>	<b>80,00</b>	<b>522,20</b>
Обед						
834,04	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5,00	15,00	118,90
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,56</b>	<b>25,00</b>	<b>117,50</b>	<b>794,20</b>

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,20</b>	<b>8,00</b>	<b>70,50</b>	<b>495,20</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
810	Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,00	10,20	88,70
205,07	Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
4,71	Чай каркадэ	200	2,80	0,00	15,40	75,20
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,46</b>	<b>25,00</b>	<b>77,50</b>	<b>669,80</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
	Выход	Б	Ж	У	К/кал	
1049	Суп-пюре из бобовых	200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,07	Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>31,46</b>	<b>25,00</b>	<b>111,10</b>	<b>807,30</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,20</b>	<b>8,00</b>	<b>70,50</b>	<b>495,20</b>
Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из бобовых	200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,07	Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого обед:</b>			<b>31,46</b>	<b>25,00</b>	<b>111,10</b>	<b>807,30</b>

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>15,10</b>	<b>22,80</b>	<b>87,48</b>	<b>705,40</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
раз	Сырники с соусом фруктовым		210/50	8,60	8,40	55,50	315,90
483	Чай с лимоном		200	1,00	0,00	20,20	79,80
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>12,60</b>	<b>12,40</b>	<b>96,60</b>	<b>558,50</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Икра свёкольная		60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью		200	1,90	2,00	13,70	107,50
5859	Котлета из мяса кур Буратино		90	15,60	7,00	13,00	183,20
415	Рис припущенный		150	3,54	6,05	32,40	198,00
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>26,24</b>	<b>20,55</b>	<b>106,60</b>	<b>744,70</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>15,10</b>	<b>22,80</b>	<b>87,48</b>	<b>705,40</b>
		Обед					
	Икра свёкольная		60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью		200	1,90	2,00	13,70	107,50
5859	Котлета из мяса кур Буратино		90	15,60	7,00	13,00	183,20
512	Рис припущенный		150	14,70	19,00	0,16	164,60
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>37,40</b>	<b>33,50</b>	<b>74,36</b>	<b>711,30</b>

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>12,90</b>	<b>13,00</b>	<b>580,70</b>	<b>555,40</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027	Котлета рыбная		90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>17,00</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>509,80</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Рассольник домашний со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
1027	Котлета рыбная		90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>20,81</b>	<b>22,28</b>	<b>77,13</b>	<b>683,58</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным		250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком		200	1,3	2	17,1	88,1
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>12,90</b>	<b>13,00</b>	<b>580,70</b>	<b>555,40</b>
<b>Обед:</b>							
	Рассольник домашний со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
1028	Котлета рыбная		90	16,90	13,00	11,05	227,40
995	Картофельное пюре		150	3,30	6,00	22,10	155,00
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>27,01</b>	<b>26,28</b>	<b>78,48</b>	<b>761,48</b>



№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		260	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>14,60</b>	<b>18,22</b>	<b>81,13</b>	<b>603,76</b>

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с повидлом на батоне		35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	16,2	0,8	0,00	77,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
897	Хлеб пшеничный		20	1,90	1,00	9,20	53,30
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>27,68</b>	<b>13,08</b>	<b>93,53</b>	<b>616,50</b>

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1181	Суп овощной со сметаной		200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>25,47</b>	<b>23,00</b>	<b>100,10</b>	<b>721,50</b>

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка		40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>14,60</b>	<b>18,22</b>	<b>81,13</b>	<b>603,76</b>
<b>Обед:</b>							
1181	Суп овощной со сметаной		200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным		100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная		150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов		200	0,40	0,00	27,50	115,70
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,80	2,00	18,40	106,60
<b>Итого на обед:</b>				<b>25,47</b>	<b>23,00</b>	<b>100,10</b>	<b>721,50</b>

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1			Б	Ж	У	
	Блинчик с конфитюром		50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>10,80</b>	<b>13,90</b>	<b>78,40</b>	<b>490,90</b>

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>25,46</b>	<b>16,00</b>	<b>84,70</b>	<b>652,40</b>

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
834,04	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,30	2,60	18,90	109,30
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	<b>Итого на обед:</b>		<b>29,76</b>	<b>22,60</b>	<b>120,80</b>	<b>782,50</b>

№ рец	2-разовое питание		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак	Обед:		Б	Ж	У	
	Блинчик с конфитюром		50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	<b>Итого на завтрак:</b>			<b>10,80</b>	<b>13,90</b>	<b>78,40</b>	<b>490,90</b>
	Обед:						
834,04	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50	
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,30	2,60	18,90	109,30	
5817	Биточек Акварелька	90	14,90	8,00	7,90	167,20	
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80	
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10	
897, 1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60	
	<b>Итого на обед:</b>		<b>29,76</b>	<b>22,60</b>	<b>120,80</b>	<b>782,50</b>	

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