

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное 12-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

| № рец | 1 день Понедельник Завтрак 1 | Выход | Пищевые вещества | | | |
|----------------|---|-------|------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал |
| 95 | Бутерброд с джемом на батоне | 15/30 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 100* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 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 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | |
|----------------|------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал |
| 95 | Бутерброд с джемом на батоне | 45 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 404 | Птица отварная | 100 | 24,00 | 16,20 | 0,60 | 243,00 |
| 291 | Вермишель отварная | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| Итого завтрак: | | | 36,34 | 18,28 | 94,97 | 675,28 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | |
|-------------|---------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 |
| раз | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,00 | 22,74 | 94,96 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| Итого обед: | | | 31,75 | 20,30 | 112,80 | 739,08 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|----------------|---|-------|------------------|-------|--------|--------|
| | Завтрак 1 | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 95 | Бутерброд с джемом на батоне | 15/30 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 100* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250/5 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,90 |
| 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 | 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 |
| раз | Компот из изюма | 200 | 0,58 | 0,00 | 22,74 | 94,96 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| Итого обед: | | | 31,75 | 20,30 | 112,80 | 739,08 |

| № рец | 2 день Вторник | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1 | | | | | |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 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 завтрак: | | 10,35 | 16,46 | 75,98 | 493,49 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 45 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 309 | Омлет с сыром | 200 | 20,40 | 30,60 | 3,20 | 370,00 |
| 267* | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| ** | Булочка | 60 | 5,10 | 2,80 | 35,30 | 187,00 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | Итого завтрак: | | 33,70 | 41,10 | 82,24 | 823,32 |

| | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 53 | Салат из свёклы с огурцом консервированным | 30 | 0,40 | 3,12 | 2,00 | 37,20 |
| раз | 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 | 2-разовое питание Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 105* | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 300/5 | 7,72 | 8,12 | 48,88 | 298,67 |
| 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 |
| раз | 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 | Среда | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак 1 | 15/30 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 91 | | Бутерброд с сыром на батоне | 300/5 | 9,78 | 16,72 | 54,69 | 408,33 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 242* | | Какао с молоком | | 19,54 | 24,38 | 86,96 | 645,18 |
| | | Итого завтрак: | | | | | |

| № рец | | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак 2 | 45 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 91 | | Бутерброд с сыром на батоне | 90 | 9,30 | 14,60 | 12,40 | 218,00 |
| раз | | Ромштекс рубленый | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,66 |
| 263** | | Каша гречневая вязкая | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| раз | | Компот "Витаминка" | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный | | 30,87 | 30,32 | 120,40 | 825,04 |
| | | Итого завтрак: | | | | | |

| № рец | | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|--|------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Обед | 30 | 0,48 | 3,03 | 2,90 | 40,80 |
| 4 | | Салат из капусты с морковью | 255 | 2,45 | 7,50 | 13,14 | 130,00 |
| 128 | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 90 | 14,85 | 10,02 | 11,25 | 249,42 |
| 669/1 | | Шницель куриный особый | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,66 |
| ** | | Каша гречневая вязкая | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| раз | | Компот "Витаминка" | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| 108/110 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | | 32,80 | 30,56 | 125,83 | 924,58 |
| | | Итого обед: | | | | | |

| № рец | | 2-разовое питание | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|--|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | 15/30 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 91 | | Бутерброд с сыром на батоне | 300/5 | 9,78 | 16,72 | 54,69 | 408,33 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 242* | | Какао с молоком | | 19,54 | 24,38 | 86,96 | 645,18 |
| | | Итого завтрак: | | | | | |
| | | Обед | 30 | 0,48 | 3,03 | 2,90 | 40,80 |
| 4 | | Салат из капусты с морковью | 255 | 2,45 | 7,50 | 13,14 | 130,00 |
| 128 | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 90 | 14,85 | 10,02 | 11,25 | 249,42 |
| раз | | Шницель куриный | 180 | 10,26 | 9,41 | 44,50 | 303,66 |
| 263** | | Каша гречневая вязкая | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| раз | | Компот "Витаминка" | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| 108/110 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | | 32,80 | 30,56 | 125,83 | 924,58 |
| | | Итого обед: | | | | | |

| 4 день | | Четверг | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|---------|--------------|------------------|--------------|---------------|--|
| № рец | Завтрак 1 | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 | |
| 105* | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 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 | |

| | | 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 | Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным | 200 | 11,30 | 7,30 | 12,50 | 233,30 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| Итого на завтрак: | | | 17,31 | 15,98 | 64,63 | 533,10 |

| | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец | Обед | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 75 | Салат картофельный с зелёным горошком | 30 | 0,90 | 3,41 | 3,20 | 67,10 |
| 161 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,40 | 4,90 | 9,60 | 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 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,62 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| Итого обед: | | | 27,92 | 19,37 | 96,28 | 771,01 |

| 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|-----------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 |
| 105* | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 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 | 200 | 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 |
| 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: | | | 27,21 | 19,27 | 92,32 | 749,21 |

| 5 день | | Пятница | | Пищевые вещества | | | |
|----------------|---|---------|--------------|------------------|--------------|---------------|--|
| № рец | Завтрак 1 | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 | |
| 98* | Каша манная молочная с маслом сливочным | 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 | |

| | | Пищевые вещества | | | | |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец | Завтрак 2 | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 45 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| раз | Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным | 200 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 418,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| Итого завтрак: | | | 20,80 | 15,74 | 63,84 | 670,90 |

| | | Пищевые вещества | | | | |
|-------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец | 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 | Запеканка картофельная "Сюрприз" с соусом томатным | 200 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 418,00 |
| раз | Компот из шиповника | 200 | 0,58 | 0,00 | 22,74 | 84,96 |
| 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 |

| 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № рец | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 98* | Каша манная молочная с маслом сливочным | 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 | 200 | 13,50 | 9,64 | 8,36 | 418,00 |
| раз | Компот из шиповника | 200 | 0,58 | 0,00 | 22,74 | 84,96 |
| 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 |

| № рец | Суббота | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 91 | Бутерброд с сыром на батоне | 15/30 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 100* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 300/5 | 9,48 | 11,54 | 38,20 | 294,55 |
| 242* | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Итого завтрак: | | | 20,86 | 21,38 | 79,57 | 593,95 |

| № рец | | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 206* | Горошек зеленый | 20 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 345 | Котлета рыбная | 90 | 12,51 | 1,89 | 8,64 | 101,70 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 0 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 | 3,55 | 0,50 | 21,00 | 103,00 |
| Итого завтрак: | | | 23,47 | 13,60 | 85,33 | 524,08 |

| | Обед | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------|---------------------------------|-----|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 206* | Горошек зеленый | 30 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 131 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,70 | 5,52 | 14,91 | 120,28 |
| 345 | Котлета рыбная | 90 | 12,51 | 1,89 | 8,64 | 101,70 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 0 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| Итого обед: | | | 26,88 | 19,22 | 104,20 | 666,16 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 |
| 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 завтрак: | | | 14,20 | 20,33 | 92,96 | 610,39 |
| | | Обед | | | | |
| 206* | Горошек зеленый | 30 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 131 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,70 | 5,52 | 14,91 | 120,28 |
| 345 | Котлета рыбная | 90 | 12,51 | 1,89 | 8,64 | 101,70 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 0 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| Итого обед: | | | 26,88 | 19,22 | 104,20 | 666,16 |

| № рец | 6 день Понедельник | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1 | | | | | |
| 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 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 91 | Бутерброд с сыром на батоне | 45 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| раз | Филе куриное в соусе | 100 | 11,33 | 11,30 | 3,40 | 160,00 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 |
| раз | Чай каркадэ | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | Итого завтрак: | | 29,43 | 18,42 | 101,75 | 637,26 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 каркадэ | 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 | 193,38 | 765,17 |

| № рец | 2-разовое питание Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
| | | | Б | Ж | У | |
| 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 каркадэ | 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 | 193,38 | 765,17 |

| № рец | 7 день Вторник | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак 1 | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным шоколадным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 |
| 106* | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 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 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 45 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| раз | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,60 | 7,20 | 40,00 | 245,00 |
| 507 | Компот из яблок | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | Итого на завтрак: | | 20,91 | 38,52 | 129,38 | 896,75 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 75 | Салат картофельный с зелёным горошком | 35 | 0,63 | 2,20 | 3,20 | 34,70 |
| 131 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,70 | 5,52 | 14,91 | 120,28 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| 416 | 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 |

| № рец | 2-разовое питание Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным шоколадным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 |
| 106* | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 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 | | | | | |
| 206* | Кукуруза консервированная | 35 | 0,63 | 2,20 | 3,20 | 34,70 |
| 131 | Свекольник со сметаной | 255 | 2,70 | 5,52 | 14,91 | 120,28 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| 416 | Рис припущенный с томатом | 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 |

| № рец | 8 день Среда | Завтрак 1 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|-----------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 95 | | Бутерброд с джемом 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 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| Итого на завтрак: | | | | 13,74 | 12,92 | 100,15 | 568,99 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | |
|--------------------------|-------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ** | Булочка | 60 | 5,10 | 2,80 | 35,30 | 187,00 | |
| 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 | Хлеб пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 | |
| Итого на завтрак: | | | | 21,15 | 25,13 | 100,93 | 739,22 |

| № рец | Обед: | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | |
|-----------------------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 119 | Икра свекольная | 30 | 0,80 | 2,20 | 3,12 | 35,00 | |
| 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: | | | | 20,72 | 32,35 | 92,53 | 781,02 |

| № рец | 2-разовое питание Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | |
|--------------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 95 | Бутерброд с джемом 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 | |
| 242* | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | |
| Итого на завтрак: | | | | 13,74 | 12,92 | 100,15 | 568,99 |
| Обед: | | | | | | | |
| 119 | Икра свекольная | 30 | 0,80 | 2,20 | 3,12 | 35,00 | |
| 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: | | | | 20,72 | 32,35 | 92,53 | 781,02 |

| № рец | 9 день Четверг | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак 1 | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 103* | Каша 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: | | | | 14,04 | 16,39 | 76,14 | 508,54 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак 2 | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 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 | | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| 112 | Фрукт | | 120 | 0,60 | 0,60 | 15,00 | 71,00 |
| Итого на завтрак: | | | | 29,48 | 14,32 | 108,01 | 631,18 |

| № рец | Обед: | | Пищевые вещества | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Обед: | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 48 | Салат из квашеной капусты с луком | | 30 | 0,48 | 3,00 | 0,90 | 32,70 |
| 159 | Суп-пюре картофельный | | 200 | 3,88 | 5,16 | 19,80 | 141,00 |
| 170 | Гренки из пшеничного хлеба | | 30 | 3,38 | 0,34 | 20,92 | 100,26 |
| раз | Биточек "Уральский" | | 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: | | | | 37,68 | 22,42 | 140,59 | 876,94 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 82 | Бутерброд с ветчиной на батоне | | 15/30 | 3,60 | 5,70 | 7,40 | 95,00 |
| 103* | Каша 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: | | | | 14,04 | 16,39 | 76,14 | 508,54 |
| Обед: | | | | | | | |
| 48 | Салат из квашеной капусты с луком | | 30 | 0,48 | 3,00 | 0,90 | 32,70 |
| 159 | Суп-пюре картофельный | | 200 | 3,88 | 5,16 | 19,80 | 141,00 |
| 170 | Гренки из пшеничного хлеба | | 30 | 3,38 | 0,34 | 20,92 | 100,26 |
| 345 | Котлета рыбная | | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | 113,00 |
| 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: | | | | 33,19 | 12,01 | 140,11 | 761,54 |

| № рец | 10 день | Пятница | 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 |
| 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: | | | 16,64 | 21,76 | 90,73 | 625,85 |

| № рец | | | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | 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 | Запеканка творожная с яблоками с молоком сгущенным | 200 | 16,60 | 10,70 | 18,30 | 223,80 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,84 | 0,50 | 22,80 | 98,40 | |
| | Итого на завтрак: | | | 23,25 | 19,48 | 74,23 | 540,00 |

| № рец | | | Пищевые вещества | | | | |
|---------|--|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | 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 | 24,96 | 124,80 | |
| | Итого на обед: | | | 22,75 | 26,21 | 96,64 | 713,98 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | | |
|---------|--|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Завтрак | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 94 | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 10/35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,80 | |
| 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 | 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 | 24,96 | 124,80 | |
| | Итого на обед: | | | 22,75 | 26,21 | 96,64 | 713,98 |

| № рец | Суббота | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 91 | Бутерброд с сыром на батоне | 20/30 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 98* | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300/5 | 9,28 | 10,26 | 46,60 | 316,51 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| | Итого завтрак: | | 16,99 | 16,17 | 77,22 | 521,99 |

| № рец | Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|----------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 206* | Горошек зеленый консервированный | 20 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| 173 | Картофель отварной | 180 | 3,42 | 7,38 | 22,86 | 171,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 58,00 | 152,00 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| | Итого завтрак: | | 21,21 | 33,71 | 112,88 | 765,73 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|----------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 206* | Горошек зеленый консервированный | 30 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 36* | Суп из овощей со сметаной | 255 | 2,01 | 6,09 | 13,09 | 119,85 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| 173 | Картофель отварной | 180 | 3,42 | 7,38 | 22,86 | 171,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 58,00 | 152,00 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| | Итого обед: | | 23,22 | 39,80 | 125,97 | 885,58 |

| № рец | 2-разовое питание | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|---------|---|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 91 | Бутерброд с сыром на батоне | 20/30 | 7,61 | 5,91 | 15,42 | 145,48 |
| 98* | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300/5 | 9,28 | 10,26 | 46,60 | 316,51 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| | Итого завтрак: | | 16,99 | 16,17 | 77,22 | 521,99 |
| | Обед | | | | | |
| 206* | Горошек зеленый консервированный | 30 | 3,13 | 3,29 | 6,99 | 77,88 |
| 36* | Суп из овощей со сметаной | 255 | 2,01 | 6,09 | 13,09 | 119,85 |
| 395 | Сосиска отварная | 72 | 9,40 | 22,44 | 0,07 | 240,05 |
| 173 | Картофель отварной | 180 | 3,42 | 7,38 | 22,86 | 171,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 58,00 | 152,00 |
| 108/110 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 60 | 4,26 | 0,60 | 24,96 | 124,80 |
| | Итого обед: | | 23,22 | 39,80 | 125,97 | 885,58 |

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания

- Обозначения/Литература
- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
 - 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
 - 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
 - 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
 - раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"