

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ *Суханова Н.В.*
 (Ф.И.О.)

Суханова Н.В.

(подпись/расшифровка)

№ 09 *Суханова Н.В.* 2024г.



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

| № рец | День | Завтрак 1 | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | |
| 1046 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,70 | 1,00 | 27,60 | 129,3 |
| 850 | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 8,4 | 11 | 35,9 | 276, |
| 919 | | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| | | Итого завтрак: | | 14,9 | 16 | 83,58 | 596, |
| | | Завтрак 2 | | | | | |
| 810 | | Бутерброд с сыром на батоне | 30 | 4,10 | 3,00 | 10,20 | 88,7 |
| 437 | | Гуляш из свинина | 50/50 | 11,00 | 28,00 | 3,80 | 240,2 |
| 516 | | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 6,50 | 3,00 | 38,90 | 214,7 |
| 1188 | | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,8 |
| 897 | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,3 |
| | | Итого завтрак: | | 23,50 | 35,00 | 78,00 | 590,1 |

| № рец | Обед | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Б | Ж | У | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,80 | 5,00 | 19,10 | 140,5 |
| 632/1 | Гуляш | 50/50 | 11,00 | 28,00 | 3,80 | 240,2 |
| 516 | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 6,50 | 3,00 | 38,90 | 214,7 |
| 1188 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,8 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| | Итого обед: | | 26,10 | 38,00 | 96,10 | 814,7 |

| № рец | 2-разовое питание | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Б | Ж | У | |
| 1046 | Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,70 | 1,00 | 27,60 | 129,3 |
| 850 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 8,4 | 11 | 35,9 | 276, |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| | Итого завтрак: | | 14,9 | 16 | 83,58 | 596, |
| | Обед | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,80 | 5,00 | 19,10 | 140,5 |
| 632/1 | Гуляш | 50/50 | 11,00 | 28,00 | 3,80 | 240,2 |
| 516 | Вермишель отварная с огурцом консервированным | 150/20 | 6,50 | 3,00 | 38,90 | 214,7 |
| 1188 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,30 | 0,30 | 19,30 | 95,2 |
| | Итого обед: | | 25,60 | 36,30 | 97,00 | 814,7 |

| № рец | 2 день | Вторник | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--------|---------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | | Завтрак 1 | | | | | |
| 1141 | | | Печенье | 40 | 3,00 | 4,00 | 20,90 | 162,8 |
| 1013 | | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 7,80 | 10,00 | 32,70 | 260,3 |
| 854 | | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,2 |
| | | | Итого завтрак: | | 12,10 | 16,00 | 70,70 | 511,2 |
| | | | | | | | | |
| | | | Завтрак 2 | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 1308 | | | Ромштекс из свинины | 90 | 14,70 | 19,00 | 0,16 | 164,6 |
| 415 | | | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,0 |
| 4,71 | | | Чай каркаде | 200 | 2,80 | 0,00 | 15,40 | 75,2 |
| | | | Фрукт или сок 0,2 | 120 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,0 |
| 897 | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,3 |
| | | | Итого завтрак: | | 23,94 | 26,05 | 57,16 | 583,1 |

| № рец | | | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|--|--|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | | Обед | | | | | |
| 1050 | | | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,90 | 2,00 | 13,70 | 107,5 |
| 1308 | | | Ромштекс из свинины | 90 | 14,70 | 19,00 | 0,16 | 164,6 |
| 415 | | | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,0 |
| 4,71 | | | Чай каркаде | 200 | 2,80 | 0,00 | 15,40 | 75,2 |
| 1148 | | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| | | | Фрукт или сок 0,2 | 120 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,0 |
| | | | Итого обед: | | 27,74 | 29,05 | 80,06 | 743,9 |

| № рец | 2-разовое питание | | | Пищевые вещества | | | | К/кал |
|-------|-------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Выход | Б | Ж | У | |
| | | | Завтрак | | | | | |
| 1141 | | | Печенье | 40 | 3,00 | 4,00 | 20,90 | 162,8 |
| 1013 | | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 7,80 | 10,00 | 32,70 | 260,3 |
| 854 | | | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 2 | 17,1 | 88,2 |
| | | | Итого завтрак: | | 12,10 | 16,00 | 70,70 | 511,2 |
| | | | | | | | | |
| | | | Обед | | | | | |
| 1050 | | | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,90 | 2,00 | 13,70 | 107,5 |
| 1308 | | | Ромштекс из свинины | 90 | 14,70 | 19,00 | 0,16 | 164,6 |
| 415 | | | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,0 |
| 4,71 | | | Чай каркаде | 200 | 2,80 | 0,00 | 15,40 | 75,2 |
| 1148 | | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| | | | Фрукт или сок 0,2 | 120 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,0 |
| | | | Итого обед: | | 27,74 | 29,05 | 80,06 | 743,9 |

| № рец | 3 день Среда | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|-----|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| Завтрак 1 | | | | | | |
| 1140 | Баранка | 40 | 2,90 | 4,00 | 29,20 | 162,8 |
| 883 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 9,35 | 8,00 | 46,50 | 315,4 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| Итого завтрак: | | | 16,05 | 16,00 | 95,78 | 668,2 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1140 | Баранка | 40 | 2,90 | 4,00 | 29,20 | 162,8 |
| 4,18 | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым | 260 | 31,90 | 29,10 | 27,80 | 464,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200/6 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,6 |
| Итого завтрак: | | | 34,87 | 33,11 | 72,31 | 701,8 |

| № рец | Обед | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------|-------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1021 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 3,03 | 6,00 | 13,80 | 118,0 |
| 1028 | Котлета Сочная из курицы | 90 | 10,60 | 18,00 | 13,00 | 258,6 |
| 516 | Ракушки отварные с горошком зелёным | 150/20 | 6,63 | 3,00 | 62,50 | 311,8 |
| 390 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,80 | 99,1 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого обед: | | | 24,56 | 29,20 | 131,50 | 894,1 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|--|--------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1140 | Баранка | 40 | 2,90 | 4,00 | 29,20 | 162,8 |
| 883 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260 | 9,35 | 8,00 | 46,50 | 315,4 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| Итого завтрак: | | | 16,05 | 16,00 | 95,78 | 668,2 |
| Обед | | | | | | |
| 1021 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 3,03 | 6,00 | 13,80 | 118,0 |
| 1028 | Котлета Сочная из курицы | 90 | 10,60 | 18,00 | 13,00 | 258,6 |
| 516 | Ракушки отварные с горошком зелёным | 150/20 | 6,63 | 3,00 | 62,50 | 311,8 |
| 390 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,80 | 99,1 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого обед: | | | 24,56 | 29,20 | 131,50 | 894,1 |

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

| Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № рец | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1308 | Шницель из индейки | 90 | 16,40 | 21,00 | 0,18 | 182,9 |
| 995 | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,00 | 22,10 | 155,0 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 3,40 | 2,60 | 18,80 | 110,7 |
| | Фрукт или сок 0,2 | 150 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,0 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,3 |
| Итого на завтрак: | | | 26,00 | 30,60 | 50,28 | 593,9 |

| Обед | | Пищевые вещества | | | | |
|--------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № рец | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 820 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,80 | 3,00 | 5,19 | 48,0 |
| 124 | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,50 | 5,00 | 7,30 | 109,7 |
| 1308 | Шницель из индейки | 90 | 16,40 | 21,00 | 0,18 | 182,9 |
| 995 | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,00 | 22,10 | 155,0 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,9 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого обед: | | | 25,26 | 21,82 | 88,70 | 678,1 |

| 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 | 129,3 |
| 895 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 3,20 | 5,00 | 25,80 | 277,8 |
| 267* | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,3 |
| Итого завтрак: | | | 7,30 | 7,60 | 70,74 | 496,4 |
| Обед | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| 820 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,80 | 3,00 | 5,19 | 48,0 |
| 124 | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,50 | 5,00 | 7,30 | 109,7 |
| 1308 | Шницель из индейки | 90 | 16,40 | 21,00 | 0,18 | 182,9 |
| 995 | Картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,00 | 22,10 | 155,0 |
| раз | Напиток из шиповника | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,9 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого обед: | | | 26,30 | 37,00 | 82,25 | 678,1 |

| 5 день | | Пятница | | | | |
|--------|--|---------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| № рец | Завтрак 1 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1687 | Блинчик с конфитюром | 50/10 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,4 |
| 1111 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 5,40 | 11,00 | 34,10 | 312,0 |
| 1188 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,8 |
| | Итого завтрак: | | 7,80 | 12,90 | 80,00 | 522,2 |

| № рец | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|-----------------------|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1687 | Блинчик с конфитюром | 50/10 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,4 |
| раз | Биточек из цыплёнка | 90 | 9,90 | 16,20 | 15,30 | 249,3 |
| 998 | Каша гречневая | 150 | 7,50 | 7,00 | 43,80 | 240,8 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,00 | 24,40 | 101,2 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,3 |
| | Итого завтрак: | | 19,44 | 24,20 | 92,70 | 644,6 |

| № рец | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 834 | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60 | 1,10 | 3,00 | 8,00 | 59,5 |
| 1030 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200 | 2,12 | 5,00 | 15,00 | 118,9 |
| раз | Биточек из цыплёнка | 90 | 9,90 | 16,20 | 15,30 | 249,3 |
| 998 | Каша гречневая | 150 | 7,50 | 7,00 | 43,80 | 240,8 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,00 | 24,40 | 101,2 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| | Итого обед: | | 24,56 | 33,20 | 124,90 | 876,3 |

| 2-разовое питание | | | | | | |
|-------------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец | Завтрак | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1687 | Блинчик с конфитюром | 50/10 | 2,40 | 1,90 | 30,00 | 146,4 |
| 1111 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 5,40 | 11,00 | 34,10 | 312,0 |
| 1188 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 63,8 |
| | Итого завтрак: | | 7,80 | 12,90 | 80,00 | 522,2 |
| Обед | | | | | | |
| 834 | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60 | 1,10 | 3,00 | 8,00 | 59,5 |
| 1030 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200 | 2,12 | 5,00 | 15,00 | 118,9 |
| раз | Биточек из цыплёнка | 90 | 9,90 | 16,20 | 15,30 | 249,3 |
| 998 | Каша гречневая | 150 | 7,50 | 7,00 | 43,80 | 240,8 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,00 | 24,40 | 101,2 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| | Итого обед: | | 24,56 | 33,20 | 124,90 | 876,3 |

| № 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 | 88,0 |
| | Итого завтрак: | | 7,20 | 8,00 | 70,50 | 495,20 |

| № 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 |
| 205,1 | Мясо тушёное в соусе Свинина | 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 каркаде | 200 | 2,80 | 0,00 | 15,40 | 75,20 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,30 |
| | Итого завтрак: | | 27,46 | 25,00 | 77,50 | 669,80 |

| № 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 |
| 205,1 | 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 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| | Итого завтрак: | | 31,46 | 25,00 | 111,10 | 807,30 |

| № 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 | 88,0 |
| | Итого завтрак: | | 7,20 | 8,00 | 70,50 | 495,20 |
| 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 |
| 205,1 | 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 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| | Итого обед: | | 31,46 | 25,00 | 111,10 | 807,30 |

| № рец | 7 день Вторник | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|--|-----|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1141 | Печенье | 40 | 3,00 | 4,00 | 20,90 | 162,8 |
| 106* | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260 | 8,30 | 14,80 | 46,50 | 352,6 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 158,8 |
| Итого на завтрак: | | | 15,10 | 22,80 | 87,48 | 705,2 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 590 | Печенье | 40 | 3,00 | 4,00 | 20,90 | 162,8 |
| раз | Сырники с соусом фруктовым | 210/50 | 8,60 | 8,40 | 55,50 | 315,5 |
| 483 | Чай с лимоном | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 79,8 |
| Итого на завтрак: | | | 12,60 | 12,40 | 96,60 | 558,1 |

| № рец | Обед | | Пищевые вещества | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| | Икра свекольная | 60 | 0,90 | 3,30 | 6,00 | 53,4 |
| 1050 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,90 | 2,00 | 13,70 | 107,5 |
| 1027 | Котлета пожарская (свинина, курица) | 90 | 10,8 | 9 | 8,8 | 145 |
| 415 | Рис припущенный | 150 | 3,54 | 6,05 | 32,40 | 198,0 |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,0 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого на обед: | | | 21,44 | 22,55 | 102,40 | 707,5 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|--|-----|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1141 | Печенье | 40 | 3,00 | 4,00 | 20,90 | 162,8 |
| 106* | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260 | 8,30 | 14,80 | 46,50 | 352,6 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 158,8 |
| Итого на завтрак: | | | 15,10 | 22,80 | 87,48 | 705,2 |
| Обед | | | | | | |
| | Икра свекольная | 60 | 0,90 | 3,30 | 6,00 | 53,4 |
| 1050 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,90 | 2,00 | 13,70 | 107,5 |
| 1027 | Котлета пожарская | 90 | 10,8 | 9 | 8,8 | 145 |
| 512 | Рис припущенный | 150 | 14,70 | 19,00 | 0,16 | 164,6 |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,0 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого на обед: | | | 32,60 | 35,50 | 70,16 | 673,8 |

| № рец | 8 день Среда | Завтрак 1 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|-----------------|--------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 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 | 88,0 |
| Итого на завтрак: | | | | 12,90 | 13,00 | 580,70 | 555,40 |

| № рец | | Завтрак 2 | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|--------------------------|--|-------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 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 |
| Итого на завтрак: | | | | 17,00 | 16,00 | 56,00 | 509,80 |

| № рец | | Обед | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-----------------------|--|---------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,91 | 5,28 | 11,93 | 102,40 |
| 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 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| Итого на обед: | | | | 20,81 | 22,28 | 77,13 | 683,50 |

| № 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 |
| 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 | 88,00 |
| Итого на завтрак: | | | | 12,90 | 13,00 | 580,70 | 555,40 |
| | | Обед: | | | | | |
| | | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,91 | 5,28 | 11,93 | 102,40 |
| 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 |
| 1148 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| Итого на обед: | | | | 27,01 | 26,28 | 78,48 | 761,40 |

| № рец | 9 день Четверг | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|---|-----|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1140 | Баранка | 40 | 2,90 | 4,00 | 29,20 | 162,8 |
| 100* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 260 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,9 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| Итого на завтрак: | | | 14,60 | 18,22 | 81,13 | 603,7 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|---|--------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 94 | Бутерброд с повидлом на батоне | 35 | 2,71 | 8,28 | 18,13 | 157,8 |
| раз | Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным | 100/20 | 16,2 | 0,8 | 0,00 | 77,0 |
| 516 | Вермишель отварная | 150 | 6,47 | 3,00 | 38,70 | 212,7 |
| 928 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 27,50 | 115,7 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,3 |
| Итого на завтрак: | | | 27,68 | 13,08 | 93,53 | 616,5 |

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

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|--------------------------|---|--------|------------------|--------------|---------------|--------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 1140 | Баранка | 40 | 2,90 | 4,00 | 29,20 | 162,8 |
| 100* | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,9 |
| 919 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 4 | 20,08 | 19 |
| Итого на завтрак: | | | 14,60 | 18,22 | 81,13 | 603,7 |
| Обед: | | | | | | |
| 1181 | Суп овощной со сметаной | 200 | 1,50 | 5,00 | 8,50 | 94,5 |
| раз | Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным | 100/20 | 13,3 | 13 | 7,00 | 192,0 |
| 516 | Вермишель отварная | 150 | 6,47 | 3,00 | 38,70 | 212,7 |
| 928 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 27,50 | 115,7 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,6 |
| Итого на обед: | | | 25,47 | 23,00 | 100,10 | 721,5 |

| № рец | 10 день | | Пищевые вещества | | | |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Пятница | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | Завтрак 1 | | | | | |
| | 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 |
| | Итого на завтрак: | | 10,80 | 13,90 | 78,40 | 490,90 |

| № рец | Завтрак 2 | | Пищевые вещества | | | |
|-------|---------------------------------------|-----|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| | Котлета Деревенская (свинина, курица) | | | | | |
| 998 | Каша гречневая | 90 | 13,00 | 14,00 | 12,00 | 229,00 |
| 390 | Компот из апельсинов | 150 | 7,50 | 7,00 | 43,80 | 240,80 |
| | Фрукт или сок 0,2 | 200 | 0,16 | 0,00 | 23,80 | 99,10 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 150 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 |
| | | 20 | 1,90 | 1,00 | 9,20 | 53,30 |
| | Итого на завтрак: | | 23,56 | 22,00 | 88,80 | 714,20 |

| № рец | Обед | | Пищевые вещества | | | |
|-------|--|-----|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| 834 | 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 |
| раз | Котлета Деревенская | 90 | 13,00 | 14,00 | 12,00 | 229,00 |
| 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 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| | Итого на обед: | | 27,86 | 28,60 | 124,90 | 844,30 |

| № рец | 2-разовое питание | | Пищевые вещества | | | |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Выход | Б | Ж | У | К/кал | |
| | Завтрак | | | | | |
| | 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 |
| | Итого на завтрак: | | 10,80 | 13,90 | 78,40 | 490,90 |
| | Обед: | | | | | |
| 834 | 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 |
| раз | Котлета Деревенская | 90 | 13,00 | 14,00 | 12,00 | 229,00 |
| 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 |
| 1148 | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 3,80 | 2,00 | 18,40 | 106,60 |
| | Итого на обед: | | 27,86 | 28,60 | 124,90 | 844,30 |

- 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