

Утверждаю:  
начальник Управления образования администрации  
Бардымского муниципального округа

Т.М.Мукаева  
«23» августа 2024 г.



### **Примерное двухнедельное меню**

**для образовательных организаций Бардымского муниципального округа**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ**

ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания», 5-е издание, переработанное и дополненное г.Пермь, 2013 года»

с 11 лет и старше

Неделя: первая  
 День : понедельник  
 с 7 до 11 лет

**Завтрак:**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	<b>Каша манная молочная жидкая</b> кр.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>12.44</b>	<b>12.14</b>	<b>86.31</b>	<b>546.71</b>

**Обед:**

4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста белокочанная-63,6 морковь -7,5 масло растительное -6 сахар -3 лимонная кислота -0,06	60	0.50	3.40	3.19	42.01
144	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Вода-140 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03
391	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78
237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.73	5.43	45.00	263.80
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>28.57</b>	<b>25.24</b>	<b>107.18</b>	<b>862.22</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1445</b>	<b>41.01</b>	<b>37.38</b>	<b>193.49</b>	<b>1408.93</b>

Неделя: первая  
 День : понедельник  
 с 11 лет и старше

**Завтрак:**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	<b>Каша манная молочная жидкая</b> кп.манная - 31 молоко - 106 вода - 70,0 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
112	<b>Фрукты (Яблоко)</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>12.44</b>	<b>12.14</b>	<b>86.31</b>	<b>546.71</b>

**Обед:**

4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста белокочанная-106 морковь -13 масло растительное -10 сахар -5 лимонная кислота -0,1	100	0.84	5.06	5.32	70.02
144	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох-21,25 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.34	3.89	13.61	98.79
391	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b> Говядина I категории (коплетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00
237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	10.48	6.52	54.00	316.57
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>31.60</b>	<b>28.55</b>	<b>120.98</b>	<b>961.98</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1575</b>	<b>44.04</b>	<b>40.69</b>	<b>207.29</b>	<b>1508.69</b>

Неделя: первая

День : вторник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
313	<b>Запеканка из творога</b> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-6 Сахар-9,7 Ванилин-0,0015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -1 сахар -15 вода -200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>31.24</b>	<b>12.31</b>	<b>56.66</b>	<b>534.73</b>

Обед:

59	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Соль-0,5 Масло растительное-6	60	0.84	6.05	5.53	80.00
134	<b>Рассольник ленинградский</b> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	4.02	9.04	25.90	119.68
345	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> Треска-114,4/72 или минтай-118,3/72 или скумбрия-129,86/72 Хлеб пшеничный-16,7 Яйца -5 Соль-0,5 Масло сливочное-2 Масло сливочное-5	90	13.32	2.48	8.73	110.48
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45
508	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты -25 вода -190,0 сахар -15	200	0.20	0.20	26.80	116.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>23.91</b>	<b>24.31</b>	<b>105.91</b>	<b>782.21</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1400</b>	<b>55.15</b>	<b>36.62</b>	<b>162.57</b>	<b>1316.94</b>

Неделя: первая  
 День : вторник  
 с 11 лет и старше  
 Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
313	<b>Запеканка из творога</b> Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-6 Сахар-9,7 Ванилин-0,0015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -50 сахар - 15 вода - 120	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>31.24</b>	<b>12.31</b>	<b>56.66</b>	<b>534.73</b>

Обед:

59	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10 Соль-0,5	100	1.50	10.10	8.50	131.00
134	<b>Рассольник ленинградский</b> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	5.03	11.30	32.38	149.60
345	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> Треска-127,1/80 или минтай-131,4/80 или скумбрия-144,3/80 Хлеб пшеничный-18,6 Яйца 1/10 шт-5,6 Масло сливочное-2 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	14.80	2.76	9.70	122.75
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
508	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты - 25 вода - 190,0 сахар - 15	200	0.20	0.20	26.80	116.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого день:</b>		<b>660</b>	<b>32.04</b>	<b>12.63</b>	<b>62.26</b>	<b>624.33</b>

Неделя: первая

День : среда

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> к.р.рис - 15,0 к.р.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>12.79</b>	<b>12.42</b>	<b>90.31</b>	<b>565.80</b>

Обед:

65	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> Картофель - 43,20 Лук зеленый - 6,60 или лук репчатый - 6,0 Горошек зеленый консерв. - 18,0 яйца - 1/2 Масло растительное - 6	60	1.82	6.83	6.46	94.20
128	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.52	5.33	8.65	88.89
412	<b>Котлеты , биточки, шницели припущенные</b> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	14.10	16.01	9.67	239.26
291	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.52	5.29	35.32	211.09
518	<b>Сок</b>	200	1.4	0.00	25.6	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>26.7</b>	<b>33.94</b>	<b>101.35</b>	<b>913.04</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1445</b>	<b>39.49</b>	<b>46.36</b>	<b>191.66</b>	<b>1278.13</b>

Неделя: первая  
 День : среда  
 с 11 лет и старше

**Завтрак:**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> к.р.рис - 15,0 к.р.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода - 72,0 сахар - 5,0 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>12.79</b>	<b>12.42</b>	<b>90.31</b>	<b>565.80</b>

**Обед:**

65	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> Картофель - 72 Лук зеленый - 11 Горошок зеленый консерв. - 30 яйца - 10 Масло растительное - 10	100	3.10	11.40	9.80	154.00
128	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла-50 Капуста свежая-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.90	6.66	10.81	111.11
412	<b>Котлеты , биточки, шницели припущенные</b> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.70	17.78	10.74	265.84
291	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.62	6.35	42.39	253.31
518	<b>Сок</b>	200	1.4	0.00	25.6	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>31.06</b>	<b>42.67</b>	<b>114.99</b>	<b>1063.86</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1575</b>	<b>43.85</b>	<b>55.09</b>	<b>205.3</b>	<b>1629.66</b>

Неделя: первая

День : четверг

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
165	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> вермишель - 20 молоко - 175 вода -45,0 сахар - 2,5 масло сл. -2,5	250	6.98	7.65	24.66	195.10
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>13.70</b>	<b>11.85</b>	<b>70.17</b>	<b>498.10</b>

Обед:

76	<b>Винегрет овощной</b> Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-22,8 Лук репчатый-10,8 Соль-0,5 Масло растительное-6	60	0.76	6.08	4.99	77.55
153	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-20 Картофель-120 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное или растительное-2 Соль-0,5	200	5.30	6.65	17.02	147.58
381	<b>Котлеты,биточки,шницели</b> Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40
414	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.88	5.08	40.27	225.18
519	<b>Напиток из шиповника</b> шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0.68	0.00	32.01	46.87
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>28.98</b>	<b>34.04</b>	<b>122.81</b>	<b>950.18</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1290</b>	<b>42.68</b>	<b>45.89</b>	<b>192.98</b>	<b>1448.28</b>



Неделя: первая  
 День : четверг  
 с 11 лет и старше  
 Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
165	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> вермишель - 20 молоко - 175 вода - 55 сахар - 2,5 масло сл. - 2,5	250	6.98	7.65	24.66	195.10
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	2.95	0.90	20.51	159.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>13.70</b>	<b>11.85</b>	<b>70.17</b>	<b>498.10</b>

Обед:

76	<b>Винегрет овощной</b> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.26	10.14	8.32	129.26
153	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-25 Картофель-150 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное или растительное-2,5	250	6.62	8.31	21.28	184.48
381	<b>Котлеты,биточки,шницели</b> Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00
414	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.66	6.10	48.30	270.20
519	<b>Напиток из шиповника</b> шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0.68	0.00	32.01	46.87
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>33.36</b>	<b>42.53</b>	<b>139.86</b>	<b>1112.41</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1420</b>	<b>47.06</b>	<b>54.38</b>	<b>210.03</b>	<b>1610.51</b>

Неделя: первая

День : пятница

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	<b>Каша пшеница вязкая</b> кш. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	95.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>10.32</b>	<b>9.7</b>	<b>78.36</b>	<b>570.5</b>

Обед:

7	<b>Салат из моркови</b> морковь - 66,0 сахар - 1,8 масло раст. - 6,0	60	0.68	6.05	6.23	82.08
147	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27
332	<b>Рыба (филе) отварная</b> Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5 или соус	90	5.58	0.66	0.55	81.06
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45
518	<b>Сок</b>	200	1.4	0.00	25.6	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>15.45</b>	<b>15.54</b>	<b>88.74</b>	<b>702.46</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>25.77</b>	<b>25.24</b>	<b>167.1</b>	<b>1272.96</b>

Неделя: первая  
 День : пятница  
 с 11 лет и старше  
 Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	<b>Каша пшеница вязкая</b> кп. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты (Банан)</b>	200	0.50	0.00	15.00	95.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>10.32</b>	<b>9.70</b>	<b>78.36</b>	<b>570.50</b>

Обед:

7	<b>Салат из моркови</b> Морковь-110 Масло растительное-10 Сахар-3	100	1.14	10.08	10.38	136.80
147	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09
332	<b>Рыба (филе) отварная</b> Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
518	<b>Сок</b>	200	1.4	0.00	25.6	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>17.74</b>	<b>21.42</b>	<b>101.95</b>	<b>814.94</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1565</b>	<b>28.06</b>	<b>31.12</b>	<b>180.31</b>	<b>1385.44</b>

Неделя: первая

День : суббота

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> кр.рис - 15,0 кр.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
496	<b>Какао с молоком</b> Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>12.74</b>	<b>11.83</b>	<b>87.65</b>	<b>564.61</b>

Неделя: первая  
День : суббота  
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> кр.рис - 15,0 кр.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
496	<b>Какао с молоком</b> Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты (Яблоко)</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>12.74</b>	<b>11.83</b>	<b>87.65</b>	<b>564.61</b>

Неделя: вторая  
 День : понедельник  
 с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	<b>Каша манная молочная жидкая</b> кп.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко -100,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.41</b>	<b>11.44</b>	<b>78.36</b>	<b>520.21</b>

Обед:

4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста белокочанная-63,6 морковь -7,8 масло растительное -6 сахар -3 лимонная кислота -0,06	60	0.50	3.04	3.19	42.01
144	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Вода-140 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03
381	<b>Котлеты,биточки,шницели</b> Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40
237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.73	5.43	45.00	263.80
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>30.86</b>	<b>27.81</b>	<b>113.2</b>	<b>921.84</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1500</b>	<b>61.22</b>	<b>52.58</b>	<b>223.21</b>	<b>1363.54</b>

Неделя: вторая  
 День : понедельник  
 с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Присм пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	<b>Каша манная молочная жидкая</b> кр.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	<b>Кофейный напиток с молоком</b> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.41</b>	<b>11.44</b>	<b>78.36</b>	<b>520.21</b>

Обед:

4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста белокочанная-106 морковь -13 масло растительное -10 сахар -5 лимонная кислота -0,1	100	0.84	5.06	5.32	70.02
144	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох-21,25 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.34	3.89	13.61	98.79
381	<b>Котлеты,биточки,шницели</b> Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00
237	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	10.48	6.52	54.00	316.57
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>35.2</b>	<b>33.45</b>	<b>128.48</b>	<b>1050.98</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1565</b>	<b>46.61</b>	<b>44.89</b>	<b>206.84</b>	<b>1571.19</b>

Неделя: вторая

День : вторник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	<b>Каша пшеница вязкая</b> кр. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	<b>Чай с сахаром</b> Чай-1 Вода-200 Сахар-15	200	0.10	0.00	15.00	60.00
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>10.32</b>	<b>9.7</b>	<b>78.36</b>	<b>522.50</b>

Обед:

59	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Масло растительное-6	60	0.84	6.05	5.53	80.00
147	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.83	2.86	21.76	124.09
345	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> Треска-114,4/72 или минтай-118,3/72 или скумбрия-129,86/72 Хлеб пшеничный-16,7 Яйца -5 Соль-0,5 Масло сливочное-2 Масло сливочное-5	90	13.32	2.48	8.73	110.48
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-169,5 Соль-0,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	150	3.19	6.06	23.30	160.45
509	<b>Компот из св яблок с лимоном</b> Яблоки св - 56 Лимон - 16 Сахар - 20 Вода - 180	200	0.16	0.00	14.99	60.64
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>22.68</b>	<b>17.93</b>	<b>89.96</b>	<b>731.26</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>33</b>	<b>27.63</b>	<b>168.32</b>	<b>1253.76</b>



Неделя: вторая  
 День : вторник  
 с 11 лет и старше  
 Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	<b>Каша пшеница вязкая</b> кп. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	<b>Чай с сахаром</b> Чай-1 Вода-200 Сахар-15	200	0.10	0.00	15.00	60.00
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>10.34</b>	<b>9.7</b>	<b>75.4</b>	<b>511.14</b>

Обед:

59	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10	100	1.40	10.08	9.22	133.28
147	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09
345	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> Треска-127,1/80 или минтай-131,4/80 или скумбрия-144,3/80 Хлеб пшеничный-18,6 Яйца 1/10 шт-5,6 Масло сливочное-2 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	14.80	2.76	9.70	122.75
429	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
509	<b>Компот из св яблок с лимоном</b> Яблоки св - 56 Лимон - 16 Сахар - 20 Вода - 180	200	0.16	0.00	14.99	60.64
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>25.36</b>	<b>23.45</b>	<b>99.27</b>	<b>828.91</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1355</b>	<b>37.62</b>	<b>42.21</b>	<b>168.75</b>	<b>1282.82</b>

Неделя: вторая

День : среда

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> кп.рис - 15,0 кп.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода -51,0 сахар - 5,0 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>12.74</b>	<b>11.83</b>	<b>87.65</b>	<b>564.61</b>

Обед:

65	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.83	6.46	94.20
131	<b>Свекольник</b> Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.54	5.07	8.04	83.33
412	<b>Котлеты , биточки, шницели припущенные</b> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	14.10	16.01	9.67	239.26
291	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.52	5.29	35.32	211.09
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>26.72</b>	<b>33.68</b>	<b>100.74</b>	<b>907.48</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>39.46</b>	<b>45.51</b>	<b>188.39</b>	<b>1472.09</b>

**Неделя: вторая**  
**День : среда**  
**с 11 лет и старше**  
**Завтрак:**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<b>Каша "Дружба"</b> кп.рис - 15,0 кп.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода -70,0 сахар - 5,0 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>12.74</b>	<b>11.83</b>	<b>87.65</b>	<b>564.61</b>

**Обед:**

65	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00
131	<b>Свекольник</b> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-поре-3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.93	6.34	10.05	104.16
412	<b>Котлеты , биточки, шницели припущенные</b> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5 Соль -0,5	100	15.70	17.78	10.74	265.84
291	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.62	6.35	42.39	253.31
518	<b>Сок</b>	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>31.03</b>	<b>42.33</b>	<b>115.19</b>	<b>1059.91</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1565</b>	<b>43.77</b>	<b>54.16</b>	<b>202.84</b>	<b>1624.52</b>

Неделя: вторая

День : четверг

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
301	<b>Омлет натуральный</b> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.91	27.75	4.68	340.12
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>20.43</b>	<b>27.95</b>	<b>47.24</b>	<b>579.62</b>

Обед:

2	<b>Салат Витаминный</b> Капуста бел - 30 Яблоки свежие - 16,8 Морковь - 19,2 Сахар - 3 Масло растительное - 6 Лимонная кислота - 0,06	60	0.60	6.40	6.20	82.00
134	<b>Рассольник ленинградский</b> Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	4.00	9.04	25.90	119.68
391	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b> Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78
414	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.88	5.08	40.27	225.18
508	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0.50	0.00	27.00	110.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>25.05</b>	<b>33.82</b>	<b>121.87</b>	<b>930.24</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1430</b>	<b>45.48</b>	<b>61.77</b>	<b>169.11</b>	<b>1509.86</b>

Неделя: вторая  
 День : четверг  
 с 11 лет и старше

Завтрак:

№ реп.	Прим пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
301	<b>Омлет натуральный</b> Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.91	27.75	4.68	340.12
493	<b>Чай с сахаром</b> чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>20.43</b>	<b>27.95</b>	<b>47.24</b>	<b>579.62</b>

Обед:

2	<b>Салат Витаминный</b> Капуста бел - 50 Яблоки свежие - 28 Морковь - 32 Сахар - 5 Масло растительное - 10 Лимонная кислота - 0,1	100	1.14	10.60	10.30	136.80
134	<b>Рассольник ленинградский</b> Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Соль-0,5 Сметана-10	250	5.03	11.30	32.38	149.60
391	<b>Фрикадельки из говядины паровые</b> Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	15.25	14.24	7.61	219.70
414	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.66	6.10	48.33	270.21
508	<b>Компот из сухофруктов</b> сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0.50	0.00	27.00	110.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>28.92</b>	<b>42.72</b>	<b>141.27</b>	<b>1081.91</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1560</b>	<b>49.35</b>	<b>70.67</b>	<b>188.51</b>	<b>1661.53</b>

Неделя: вторая

День : пятница

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
266	Каша овсяная "Геркулес" кр."Геркулес" - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	6.33	8.90	25.49	207.38
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.54</b>	<b>12.29</b>	<b>72.76</b>	<b>505.57</b>

Обед:

76	Винегрет овощной Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.83	2.86	21.76	124.09
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") Говядина1 категории (котлетное мясо)-56,57 Крупа рисовая-7,74 Масло сливочное-5,13 Лук репчатый-31,5 Мука пшеничная-6,39 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	11.78	17.39	12.14	252.18
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.52	5.29	35.32	211.09
518	Сок	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>26.02</b>	<b>35.29</b>	<b>109.57</b>	<b>979.20</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1435</b>	<b>37.56</b>	<b>47.58</b>	<b>182.33</b>	<b>1484.77</b>

Неделя: вторая  
 День : пятница  
 с 11 лет и старше  
 Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
266	Каша овсяная "Геркулес" кр."Геркулес" - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	6.33	8.90	25.49	207.38
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.54</b>	<b>12.29</b>	<b>72.76</b>	<b>505.57</b>

Обед:

82	<u>Винегрет овощной</u> Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	13.04	19.33	13.49	280.20
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.62	6.35	42.39	253.31
518	Сок	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>28.92</b>	<b>43.01</b>	<b>119.80</b>	<b>1101.89</b>
<b>Итого день:</b>		<b>1565</b>	<b>40.46</b>	<b>55.30</b>	<b>192.56</b>	<b>1607.46</b>

Неделя: вторая

День : суббота

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	<b>Каша рисовая молочная</b> кр.рис - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. -5 сахар - 5,0	205	5.12	6.62	32.61	210.13
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	95.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.31</b>	<b>10.12</b>	<b>85.17</b>	<b>581.63</b>

Неделя: вторая

День : суббота

с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
268	<b>Каша рисовая молочная</b> кр.рис - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. -5 сахар - 5,0	205	5.12	6.62	32.61	210.13
496	<b>Какао с молоком</b> какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	<b>Фрукты</b>	200	0.50	0.00	15.00	95.00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>11.31</b>	<b>10.12</b>	<b>85.17</b>	<b>581.63</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459258

Владелец Вшивкова Раиса Владимировна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025