

Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа


Т.М.Мукаева
«27» 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 7 до 11 лет

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	Каша манная молочная жидкая кп.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		665	12.44	12.14	86.31	546.71

Обед:

4	Салат из белокочанной капусты с морковью 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	Суп картофельный с бобовыми 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	Фрикадельки из говядины паровые Говядина I категории (копченое 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	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.73	5.43	45.00	263.80
518	Сок	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	28.57	25.24	107.18	862.22
Итого день:		1445	41.01	37.38	193.49	1408.93

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	Каша манная молочная жидкая 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	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
112	Фрукты (Яблоко)	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		665	12.44	12.14	86.31	546.71

Обед:

4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста белокочанная-106 морковь -13 масло растительное -10 сахар -5 лимонная кислота -0,1	100	0.84	5.06	5.32	70.02
144	Суп картофельный с бобовыми 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	Фрикадельки из говядины паровые 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	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	10.48	6.52	54.00	316.57
518	Сок	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	31.60	28.55	120.98	961.98
Итого день:		1575	44.04	40.69	207.29	1508.69

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	Запеканка из творога 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	Чай с сахаром чай -1 сахар -15 вода -200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		620	31.24	12.31	56.66	534.73

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Соль-0,5 Масло растительное-6	60	0.84	6.05	5.53	80.00
134	Рассольник ленинградский 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	Котлеты или биточки рыбные 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	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45
508	Компот из сухофруктов сухофрукты -25 вода -190,0 сахар -15	200	0.20	0.20	26.80	116.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	23.91	24.31	105.91	782.21
Итого день:		1400	55.15	36.62	162.57	1316.94

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	Запеканка из творога 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	Чай с сахаром чай -50 сахар - 15 вода - 120	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		620	31.24	12.31	56.66	534.73

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10 Соль-0,5	100	1.50	10.10	8.50	131.00
134	Рассольник ленинградский 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	Котлеты или биточки рыбные 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	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
508	Компот из сухофруктов сухофрукты - 25 вода - 190,0 сахар - 15	200	0.20	0.20	26.80	116.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого день:		660	32.04	12.63	62.26	624.33

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	Каша "Дружба" 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	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
Итого завтрак:		665	12.79	12.42	90.31	565.80

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком 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	Борщ с капустой и картофелем 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	Котлеты , биточки, шницели припущенные 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	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	1.4	0.00	25.6	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	26.7	33.94	101.35	913.04
Итого день:		1445	39.49	46.36	191.66	1278.13

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	Каша "Дружба" 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	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2.79	3.19	19.71	118.69
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
Итого завтрак:		665	12.79	12.42	90.31	565.80

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель - 72 Лук зеленый - 11 Горошок зеленый консерв. - 30 яйца - 10 Масло растительное - 10	100	3.10	11.40	9.80	154.00
128	Борщ с капустой и картофелем 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	Котлеты , биточки, шницели припущенные 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	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	1.4	0.00	25.6	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	31.06	42.67	114.99	1063.86
Итого день:		1575	43.85	55.09	205.3	1629.66

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	Суп молочный с макаронными изделиями вермишель - 20 молоко - 175 вода -45,0 сахар - 2,5 масло сл. -2,5	250	6.98	7.65	24.66	195.10
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
Итого завтрак:		510	13.70	11.85	70.17	498.10

Обед:

76	Винегрет овощной 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	Суп картофельный с рыбными консервами 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	Котлеты,биточки,пиццели 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	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.88	5.08	40.27	225.18
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0.68	0.00	32.01	46.87
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	28.98	34.04	122.81	950.18
Итого день:		1290	42.68	45.89	192.98	1448.28

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	Суп молочный с макаронными изделиями вермишель - 20 молоко - 175 вода - 55 сахар - 2,5 масло сл. - 2,5	250	6.98	7.65	24.66	195.10
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	60	2.95	0.90	20.51	159.00
Итого завтрак:		510	13.70	11.85	70.17	498.10

Обед:

76	Винегрет овощной 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	Суп картофельный с рыбными консервами 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	Котлеты,биточки,шницели 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	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.66	6.10	48.30	270.20
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0.68	0.00	32.01	46.87
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	33.36	42.53	139.86	1112.41
Итого день:		1420	47.06	54.38	210.03	1610.51

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	Каша пшеница вязкая кр. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	Чай с сахаром чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	95.00
Итого завтрак:		655	10.32	9.7	78.36	570.5

Обед:

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

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	Каша пшеничная вязкая кп. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	Чай с сахаром чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты (Банан)	200	0.50	0.00	15.00	95.00
Итого завтрак:		655	10.32	9.70	78.36	570.50

Обед:

7	Салат из моркови Морковь-110 Масло растительное-10 Сахар-3	100	1.14	10.08	10.38	136.80
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
332	Рыба (филе) отварная 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	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
518	Сок	200	1.4	0.00	25.6	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	17.74	21.42	101.95	814.94
Итого день:		1565	28.06	31.12	180.31	1385.44

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	Каша "Дружба" кp.рис - 15,0 кp.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масло сл. -5	205	6.55	8.33	35.09	241.11
496	Какао с молоком Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		655	12.74	11.83	87.65	564.61

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	Каша "Дружба" 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	Какао с молоком Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты (Яблоко)	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		655	12.74	11.83	87.65	564.61

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	Каша манная молочная жидкая к.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко -100,0	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
Итого завтрак:		655	11.41	11.44	78.36	520.21

Обед:

4	Салат из белокочанной капусты с морковью 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	Суп картофельный с бобовыми 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	Котлеты,биточки,шницели 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	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.73	5.43	45.00	263.80
518	Сок	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	30.86	27.81	113.2	921.84
Итого день:		1500	61.22	52.58	223.21	1363.54

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	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6.2	8.05	31.09	222.02
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0	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
Итого завтрак:		655	11.41	11.44	78.36	520.21

Обед:

4	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста белокочанная-106 морковь -13 масло растительное -10 сахар -5 лимонная кислота -0,1	100	0.84	5.06	5.32	70.02
144	Суп картофельный с бобовыми 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	Котлеты,биточки,шницели 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	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	10.48	6.52	54.00	316.57
518	Сок	200	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	35.2	33.45	128.48	1050.98
Итого день:		1565	46.61	44.89	206.84	1571.19

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	Каша пшеница вязкая кр. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	Чай с сахаром Чай-1 Вода-200 Сахар-15	200	0.10	0.00	15.00	60.00
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		655	10.32	9.7	78.36	522.50

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Масло растительное-6	60	0.84	6.05	5.53	80.00
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
345	Котлеты или биточки рыбные 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	Картофельное пюре Картофель-169,5 Соль-0,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	150	3.19	6.06	23.30	160.45
509	Компот из св яблок с лимоном Яблоки св - 56 Лимон - 16 Сахар - 20 Вода - 180	200	0.16	0.00	14.99	60.64
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	22.68	17.93	89.96	731.26
Итого день:		1435	33	27.63	168.32	1253.76

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	Каша пшеница вязкая кп. пшеница - 40,0 молоко - 106,0 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	7.80	9.50	35.80	283.00
493	Чай с сахаром Чай-1 Вода-200 Сахар-15	200	0.10	0.00	15.00	60.00
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		655	10.34	9.7	75.4	511.14

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10	100	1.40	10.08	9.22	133.28
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
345	Котлеты или биточки рыбные 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	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55
509	Компот из св яблок с лимоном Яблоки св - 56 Лимон - 16 Сахар - 20 Вода - 180	200	0.16	0.00	14.99	60.64
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	25.36	23.45	99.27	828.91
Итого день:		1355	37.62	42.21	168.75	1282.82

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	Каша "Дружба" 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	Какао с молоком какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		655	12.74	11.83	87.65	564.61

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком 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	Свекольник 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	Котлеты , биточки, шницели припущенные 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	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	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	26.72	33.68	100.74	907.48
Итого день:		1435	39.46	45.51	188.39	1472.09

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	Каша "Дружба" 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	Какао с молоком какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3.77	3.30	25.00	144.00
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
Итого завтрак:		655	12.74	11.83	87.65	564.61

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком 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	Свекольник 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	Котлеты , биточки, шницели припущенные 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	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	1.40	0.00	25.60	84.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	31.03	42.33	115.19	1059.91
Итого день:		1565	43.77	54.16	202.84	1624.52

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	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.91	27.75	4.68	340.12
493	Чай с сахаром чай - 1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		650	20.43	27.95	47.24	579.62

Обед:

2	Салат Витаминный 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	Рассольник ленинградский Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленные-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	4.00	9.04	25.90	119.68
391	Фрикадельки из говядины паровые 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	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.88	5.08	40.27	225.18
508	Компот из сухофруктов сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0.50	0.00	27.00	110.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		780	25.05	33.82	121.87	930.24
Итого день:		1430	45.48	61.77	169.11	1509.86

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	Омлет натуральный Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.91	27.75	4.68	340.12
493	Чай с сахаром чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0.10	0.00	15.00	60.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	47.00
Итого завтрак:		650	20.43	27.95	47.24	579.62

Обед:

2	Салат Витаминный 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	Рассольник ленинградский Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Соль-0,5 Сметана-10	250	5.03	11.30	32.38	149.60
391	Фрикадельки из говядины паровые 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	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.66	6.10	48.33	270.21
508	Компот из сухофруктов сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0.50	0.00	27.00	110.00
108	Хлеб пшеничный	40	1.54	0.16	10.05	106.00
109	Хлеб ржаной	40	0.80	0.32	5.60	89.60
Итого обед:		910	28.92	42.72	141.27	1081.91
Итого день:		1560	49.35	70.67	188.51	1661.53

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
Итого завтрак:		655	11.54	12.29	72.76	505.57

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
Итого обед:		780	26.02	35.29	109.57	979.20
Итого день:		1435	37.56	47.58	182.33	1484.77

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
Итого завтрак:		655	11.54	12.29	72.76	505.57

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
Итого обед:		910	28.92	43.01	119.80	1101.89
Итого день:		1565	40.46	55.30	192.56	1607.46

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	Каша рисовая молочная кр.рис - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. -5 сахар - 5,0	205	5.12	6.62	32.61	210.13
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	95.00
Итого завтрак:		655	11.31	10.12	85.17	581.63

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	Каша рисовая молочная кр.рис - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. -5 сахар - 5,0	205	5.12	6.62	32.61	210.13
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.77	3.30	25.00	144.00
108	Хлеб пшеничный	50	1.92	0.20	12.56	132.50
112	Фрукты	200	0.50	0.00	15.00	95.00
Итого завтрак:		655	11.31	10.12	85.17	581.63

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459258

Владелец Вшивкова Раиса Владимировна

Действителен с 01.11.2024 по 01.11.2025