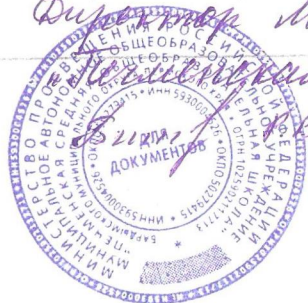


Сотласовано

Директор МАОУ



Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа

Г.М. Мукаева
«18» августа 2026 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 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 кр.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	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	250	2,34	3,89	13,61	98,79
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10,40	20,90	0,00	230,00
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1	180	10,48	6,52	54,00	316,57
518	Сок	200	1,40	0,00	25,60	84,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	28,26	36,67	114,93	881,18
Итого день:		1535	40,7	48,81	201,24	1427,89

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	1,90	2,00	63,40	282,00
Итого обед + полдник:		1220	30,16	38,60	178,33	1163,10

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
313	Запеканка из творога Творог-188 Крупа манная-12,9 Вода или молоко для каши-48 или мука пшеничная-16 Яйцо-5,3 Сахар-12,9 Ванилин-0,02 Сметана-6,9 Сухари-6,9 Масло сливочное-6,9 Соус-50	200/50	32,00	33,60	31,86	566,66
493	Чай с сахаром чай -50 сахар - 15 вода - 120	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,20	12,56	132,50
Итого завтрак:		550	34,42	34,20	69,22	806,16

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10	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 соленные-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10	250	5,03	11,30	32,38	149,60
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина 1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5	100	14,20	12,60	6,80	197,00
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1	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	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого день:		870	27,56	41,77	118,83	867,95
Итого день:		1420	61,98	75,97	188,05	1674,1

Полдник:

570	Булочка сдоба обыкновенная мука пшеничная-35,83 сахар-3,6 масло растительное-1 яйца-1,3 дрожжи -0,5	50	4,20	2,30	29,40	155,80
495	Чай с молоком Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,39	5,25	52,47	290,05
Итого обед + полдник:		1220	34,95	47,02	171,3	1158

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

№ реч.	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 соленные-38 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-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9,20	7,20	16,05	166,20
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	180	4,66	6,10	48,30	270,20
518	Сок	200	1,40	0,00	25,60	84,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	37,12	41,24	128,97	1017,46
Итого день:		1380	50,82	53,09	199,14	1515,56

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
515	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,60	7,00	58,00	328,00
Итого обед + полдник:		1220	44,72	48,24	186,90	1345,46

Неделя: первая
 День : c/четверг
 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 -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 или лук репчатый - 10 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 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10	250	1,90	6,66	10,81	111,11
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15,70	17,78	10,74	265,84
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Масло сливочное-8,1	180	6,62	6,35	42,39	253,31
519	Напиток из шиповника шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0,68	0,00	32,01	46,87
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	30,8	42,49	122,15	912,93
Итого день:		1535	43,59	54,91	212,46	1478,73

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель-24 сахар-10	200	1,40	0,00	0,00	122,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	3,20	2,00	48,40	344,00
Итого обед + полдник:		1220	34,00	44,49	170,55	1256,93

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
248	Каша гречневая вязкая кр.гречневая - 50,0 молоко - 100,0 вода -50,0 масса каши - 145 масло сл. -5	205	7,94	8,21	35,13	246,17
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	10,46	8,41	77,69	533,67

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 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75	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 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	180	3,83	7,27	27,95	192,55
518	Сок	200	1,4	0,00	25,6	84,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	18,2	21,24	102,7	701,14
Итого день:		1525	28,66	29,65	180,39	1234,81

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
515	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,6	7	58	328
Итого обед + полдник:		1220	25,8	28,24	160,7	1029

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

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
258	Каша пшениая вязкая кр. пшениая - 62,5 молоко - 130,0 вода -65 масло сл. - 12,5	250	10,90	16,7	46,40	373,75
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:		700	17,09	3,5	98,96	697,25

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-116 Чеснок-0,6 Масло растительное-10	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	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	100	14,20	12,60	6,80	197,00
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1	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	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		890	28,86	41,97	125,43	992,75
Итого день:		1590	45,95	45,47	224,39	1600,00

Неделя: вторая

День : понедельник

с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 вода -70,0 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6,20	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	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	250	2,34	3,89	13,61	98,79
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10,40	20,90	0,00	230,00
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1	180	10,48	6,52	54,00	316,57
518	Сок	200	1,40	0,00	25,60	84,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	28,26	36,67	114,93	881,18
Итого день:		1525	39,67	48,11	193,26	1401,39

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
515	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,6	7	58	328
Итого обед + полдник:		1220	65,1	43,67	172,9	1209,1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	Каша пшениная вязкая кр. пшениная - 40,0 молоко - 106,0 вода -56,0 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
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	250	5,03	11,30	32,38	149,60
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2	100	14,80	2,76	9,70	122,75
429	Картофельное пюре Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1	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	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	28,02	31,71	110,64	740,62
Итого день:		1525	38,36	41,41	186,04	1251,76

Полдник:

570	Булочка сдоба обыкновенная мука пшеничная-35,83 сахар-3,6 масло растительное-1 яйца-1,3 дрожжи -0,5	50	4,20	2,30	29,40	155,80
495	Чай с молоком Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,39	5,25	52,47	290,05
Итого обед + полдник:		1220	354,00	36,96	163,10	1030,67

Неделя: вторая
 День : ч среда
 с 11 лет и старше
 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	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
144	Суп картофельный с бобовыми Горох-21,25 или консервированный горошек-38,75 Картофель-67,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12,5 Масло сливочное-5	250	2,34	3,89	13,61	98,79
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5	100	15,25	14,24	7,61	219,70
414	Рис отварной Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1	180	4,66	6,10	48,33	270,21
518	Сок	200	1,40	0,00	25,60	84,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	27,59	35,13	121,85	891,30
Итого день:		1520	48,02	63,08	169,09	1470,92

Полдник:

553	Шанежка с картофелем мука пш. - 30 сахар - 1,25 масло сл. - 1,45 яйца - 2,9 дрожжи прес. - 0,9 сметана -0,5	50	5,20	5,10	27,60	178,33
495	Чай с молоком Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	8,39	8,05	50,67	312,58
Итого обед + полдник:		1220	35,98	43,18	172,52	1203,80

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15,0 кр.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода -70,0 сахар - 5,0 масса каши - 145 масло сл. -5	205	6,55	8,33	35,09	241,11
496	<u>Какао с молоком</u> какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3,77	3,30	25,00	144,00
112	<u>Фрукты</u>	200	0,50	0,00	15,00	47,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,92	0,20	12,56	132,50
Итого завтрак:		655	12,74	11,83	87,65	564,61

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Горошек зеленый консервированный-30	100	3,04	11,38	10,76	157,00
131	<u>Свекольник</u> Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10	250	1,93	6,34	10,05	104,16
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15,70	17,78	10,74	265,84
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-61,2 Масло сливочное-8,1	180	6,62	6,35	42,39	253,31
508	<u>Компот из сухофруктов</u> сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	<u>Хлеб ржаной</u>	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	30,59	42,15	117,34	972,11
Итого день:		1525	43,33	53,98	204,99	1536,72

Полдник:

588	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,40	1,60	38,60	175,00
503	<u>Кисель из концентрата плодового или ягодного</u> кисель-24 сахар-10	200	1,40	0,00	0,00	122,00
112	<u>Фрукты</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	3,20	2,00	48,40	344,00
Итого обед + полдник:		1220	33,70	44,15	165,74	1316,00

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	Винегрет овощной Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 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 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75	250	2,83	2,86	21,76	124,09
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") Говядина 1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Масло сливочное-5	100	13,04	19,33	13,49	280,20
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Масло сливочное-8,1	180	10,48	6,52	54,00	316,56
518	Сок	200	2,79	3,19	19,71	118,69
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	33,24	43,00	132,16	1051,34
Итого день:		1525	44,78	55,29	204,92	1556,91

Полдник:

588	Кондитерские изделия	50	1,40	1,60	38,60	175,00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель-24 сахар-10	200	1,40	0,00	0,00	122,00
112	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	3,20	2,00	48,40	344,00
Итого обед + полдник:		1220	36,44	45,00	180,56	1395,30

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
268	Каша рисовая молочная кр.рис - 38,5 молоко - 147,5 масло сл. -6,25 сахар - 6,25	250	6,90	10,70	40,50	286,75
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:		700	13,09	14,20	93,06	658,25

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 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-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10	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	100	15,70	17,78	10,74	265,84
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-61,2 Масло сливочное-8,1	180	6,62	6,35	42,39	253,31
508	Компот из сухофруктов сухофрукты - 25 вода - 190 сахар - 15	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		870	30,59	42,15	117,34	972,11
Итого день:		1570	43,68	56,35	210,40	1630,36