Согласовано
Директор МАОУ
«Пермяковская СОШ»
Н.В. Вишнякова

Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа
_____ Т.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 (калл)
			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 (калл)
			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 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
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:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			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 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 : с| четверг
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15,0 кр.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 (калл)
			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:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
258	**Каша пшеная вязкая** кр. пшеная - 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**	**902,75**
Итого день:		**1590**	**45,95**	**45,47**	**224,39**	**1600,00**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			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 (калл)
			Б	Ж	У	
258	**Каша пшеная вязкая** кр. пшеная - 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 (калл)
			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 (калл)
			Б	Ж	У	
260	**Каша "Дружба"** 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	**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 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:		**1525**	**43,33**	**53,98**	**204,99**	**1536,72**

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**	**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 (калл)
			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")** Говядина1 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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737418

Владелец Вшивкова Раиса Владимировна

Действителен С 19.05.2026 по 19.05.2027