



Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа

Мукаева 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 7 до 11 лет

Неделя: первая

День : понедельник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
262	<u>Каша манная молочная жидкая</u> кр.манная - 31 молоко - 106 вода -52 сахар - 5,0 масло сл. -5,0	205	6,2	8,05	31,09	222,02
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100 вода - 108,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2,95	0,90	20,51	159,00
112	<u>Фрукты</u>	200	0,50	0,00	15,00	47,00
Итого завтрак:		665	12,44	12,14	86,31	546,71

Обед:

4	<u>Салат из белокочанной капусты с морковью</u> 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	<u>Суп картофельный с бобовыми</u> Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Вода-140	200	1,87	3,11	10,89	79,03
395	<u>Сосиски, сардельки, колбаса отварная</u> Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9,36	18,81	0,00	207,00
237	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u> Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75	150	8,73	5,43	45,00	263,80
518	<u>Сок</u>	200	1,40	0,00	25,60	84,00
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:		740	24,66	31,05	101,08	757,64
Итого день:		1405	37,1	43,19	187,39	1304,35

Полдник:

588	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,40	1,60	38,60	175,00
493	<u>Чай с сахаром</u> чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	<u>Фрукты</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	1,90	2,00	63,40	282,00
Итого обед + полдник:		1090	26,56	33,05	164,40	1039,64

Неделя: первая

День : вторник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
313	<u>Запеканка из творога</u> 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	<u>Чай с сахаром</u> чай - 1 сахар - 15 вода - 200	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	<u>Фрукты</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,92	0,20	12,56	132,50
Итого завтрак:		550	31,64	12,71	66,46	581,73

Обед:

59	<u>Салат из свеклы с чесноком</u> Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Масло растительное-6	60	0,84	6,05	5,53	80,00
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая, овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	4,02	9,04	25,90	119,68
391	<u>Фрикадельки из говядины паровые</u> Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5	90	13,73	12,82	6,85	197,78
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	150	3,19	6,06	23,30	160,45
508	<u>Компот из сухофруктов</u> сухофрукты - 25 вода - 190,0 сахар - 15	200	0,20	0,20	26,80	116,00
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:		740	24,78	34,47	104,78	755,71
Итого день:		1290	56,42	47,18	171,24	1337,44

Полдник:

570	<u>Булочка сдоба обыкновенная</u> 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	<u>Чай с молоком</u> Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	<u>Фрукты</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,39	5,25	52,47	290,05
Итого обед + полдник:		1090	32,17	39,72	157,25	1045,76

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	
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 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-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3	200	7,30	5,70	12,80	133,00
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
414	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3,88	5,08	40,27	225,18
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:		740	32,16	32,91	112,93	858,93
Итого день:		1250	45,86	44,76	183,10	1357,03

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:		1090	39,76	39,91	170,93	1186,90

Неделя: первая

День : с/четверг

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15,0 кр.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масса каши - 145 масло сл. -5	205	6,55	8,33	35,09	241,11
501	<u>Кофейный напиток с молоком</u> кофейный напиток - 2 сахар - 15,0 молоко - 100,0 вода - 108,0	200	2,79	3,19	19,71	118,69
112	<u>Фрукты</u>	200	0,50	0,00	15,00	47,00
108	<u>Хлеб пшеничный</u>	60	2,95	0,90	20,51	159,00
Итого завтрак:		665	12,79	12,42	90,31	565,80

Обед:

65	<u>Салат картофельный с зеленым горошком</u> Картофель - 43,20 Лук зеленый - 6,60 или лук репчатый - 6,0 Горошок зеленый консерв. - 18,0 яйца - 1/2 -5 Масло растительное - 6	60	1,82	6,83	6,46	94,20
128	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Сметана-8	200	1,52	5,33	8,65	88,89
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5	90	14,10	16,01	9,67	239,26
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Масло сливочное-6,75	150	5,52	5,29	35,32	211,09
519	<u>Напиток из шиповника</u> шиповник - 20 вода - 207,0 сахар - 15,0	200	0,68	0,00	32,01	46,87
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:		740	26,44	33,76	108,51	762,11
Итого день:		1327,91	39,23	46,18	198,82	1278,13

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:		1090	29,64	35,76	156,90	1106,11

Неделя: первая

День : пятница

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
248	Каша гречневая вязкая гр.гречневая - 50,0 молоко - 100,0 вода -37,0 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 - 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 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3	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 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	150	3,19	6,06	23,30	160,45
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:		740	15,91	15,36	89,49	588,66
Итого день:		1395	26,37	23,77	167,18	1122,33

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:		1090	23,51	22,36	147,49	916,6

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	
268	Каша пшениная вязкая кр. пшениная - 40,0 молоко - 100,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0 вода -68,0	205	6,04	7,27	34,29	227,16
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	12,23	10,77	86,85	550,66

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
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	200	4,02	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	90	13,73	12,82	6,85	197,78
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	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	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		740	24,78	34,47	104,78	755,71
Итого день:		1395	37,01	45,24	191,63	1306,37

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 кр.манная - 31 молоко - 106 масло сл. -5 сахар - 5	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	200	1,87	3,11	10,89	79,03
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9,36	18,81	0,00	207,00
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75	150	8,73	5,43	45,00	263,80
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:		740	24,66	30,69	101,08	757,64
Итого день:		1395	36,07	42,13	179,46	1277,85

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:		1090	32,2	37,69	159,1	1085,64

Неделя: вторая

День : вторник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
258	<u>Каша пшениная вязкая</u> кр. пшениная - 40,0 молоко - 106,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0	205	7,80	9,50	35,80	283,00
493	<u>Чай с сахаром</u> Чай-1 Вода-200 Сахар-15	200	0,10	0,00	15,00	60,00
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	10,32	9,7	78,36	522,50

Обед:

59	<u>Салат из свеклы с чесноком</u> Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Масло растительное-6	60	0,84	6,05	5,53	80,00
134	<u>Рассольник ленинградский</u> Картофель-80 Крупа: рисовая, овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленные-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	4,00	9,04	25,90	119,68
345	<u>Котлеты или биточки рыбные</u> Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Масло сливочное-1,8	90	13,32	2,48	8,73	110,48
429	<u>Картофельное пюре</u> Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	150	3,19	6,06	23,30	160,45
509	<u>Компот из св яблок с лимоном</u> Яблоки св - 56 Лимон - 16 Сахар - 20 Вода - 180	200	0,16	0,00	14,99	60,64
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:		740	24,31	23,93	94,85	613,05
Итого день:		1395	34,63	33,63	173,21	1135,55

Полдник:

570	<u>Булочка сдоба обыкновенная</u> мука пшеничная-35,83 сахар-3,6 масло растительное-1 яйца-1,3 соль-0,5 дрожжи -0,5	50	4,20	2,30	29,40	155,80
495	<u>Чай с молоком</u> Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	<u>Фрукты</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого полдник:		350	7,39	5,25	52,47	290,05
Итого обед + полдник:		1090	31,70	29,18	147,32	903,10

Неделя: вторая

День : ч среда

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	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
144	Суп картофельный с бобовыми Горох-17 или консервированный горошек-31 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4	200	1,87	3,11	10,89	79,03
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина I категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5	90	13,73	12,82	6,85	197,78
414	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3,88	5,08	40,27	225,18
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:		740	24,28	27,71	106,21	749,79
Итого день:		1390	44,71	55,66	153,45	1329,41

Полдник:

553	Шанежка с картофелем мука пш. - 30 сахар - 1,25 масло сл. - 1,45 яйца - 2,9 соль йод-ая - 0,4 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:		1090	32,67	35,76	156,88	1062,37
Итого обед + полдник:		1200	33,87	36,46	167,68	1146,04

Неделя: вторая

День : с четверг

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Б	Ж	У	
260	<u>Каша "Дружба"</u> кр.рис - 15,0 кр.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	<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-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2(6) Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18	60	1,82	6,83	6,46	94,20
131	<u>Свекольник</u> 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	200	1,54	5,07	8,04	83,33
412	<u>Котлеты , биточки, шницели припущенные</u> Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5	90	14,10	16,01	9,67	239,26
291	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макаронные изделия-51 Масло сливочное-6,75	150	5,52	5,29	35,32	211,09
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:		740	26,28	33,50	102,89	819,68
Итого день:		1395	39,02	45,33	190,54	1384,29

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:		1090	29,48	35,50	151,20	1163,68

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 соленные-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6	60	0,76	6,08	4,99	77,55
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3	200	2,83	2,86	21,76	124,09
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") Говядина 1 категории (котлетное мясо)-56,57 Крупа рисовая-7,74 Масло сливочное-5,13 Лук репчатый-31,5 Мука пшеничная-6,39 Масло сливочное-5	90	11,78	17,39	12,14	252,18
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75	150	8,73	5,43	45,00	263,80
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:		740	29,69	35,25	120,00	918,11
Итого день:		1395	41,23	47,54	192,76	1423,68

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:		1090	32,80	37,25	168,40	1262,10

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

Обед:

65	Салат картофельный с зеленым горошком Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2(6) Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18	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	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	90	14,10	16,01	9,67	239,26
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Масло сливочное-6,75	150	5,52	5,29	35,32	211,09
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:		740	26,28	33,50	102,89	819,68
Итого день:		1395	37,59	43,62	188,06	1401,31