Согласовано
Директор МАОУ
"Бардымская СОШ"
_____ В.В.Вотинцева

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 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 (калл)
			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 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	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**	**31,05**	**101,08**	**757,64**
Итого день:		**1405**	**37,1**	**43,19**	**187,39**	**1304,35**

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:		**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 (калл)
			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
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**	**31,64**	**12,71**	**66,46**	**581,73**

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:		**1290**	**56,42**	**47,18**	**171,24**	**1337,44**

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:		**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 (калл)
			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	**Каша "Дружба"** 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	**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 Горошок зеленый консерв. - 18,0 яйца - 1/2 -5 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 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	**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
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:		**740**	**26,44**	**33,76**	**108,51**	**762,11**
Итого день:		**1327,91**	**39,23**	**46,18**	**198,82**	**1278,13**

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**	**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 (калл)
			Б	Ж	У	
248	**Каша гречневая вязкая** кр.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 пшенная вязкая** кр. пшеная - 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 (калл)
			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	**Каша пшенная вязкая** кр. пшеная - 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
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	4,00	9,04	25,90	119,68
345	**Котлеты или биточки рыбные** 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	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 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**	20	1,50	0,10	9,80	47,00
109	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,60	34,80
Итого обед:		**740**	**24,31**	**23,93**	**94,85**	**613,05**
Итого день:		**1395**	**34,63**	**33,63**	**173,21**	**1135,55**

Полдник:

570	**Булочка сдоба обыкновенная** 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	**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:		**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 (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 - 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** 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
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	**Каша "Дружба"** 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	**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(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**	**39,02**	**45,33**	**190,54**	**1384,29**

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**	**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 (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:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло 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")** Говядина1 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 (калл)
			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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737418

Владелец Вшивкова Раиса Владимировна

Действителен С 19.05.2026 по 19.05.2027