



Утверждаю:
начальник Управления образования администрации

Бардымского муниципального округа

Мукаев Т.М.Мукаева

«17» августа 2023 г.

Примерное двухнедельное меню

для образовательных организаций Бардымского муниципального округа

Перечень ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений 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	6,20	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	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
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	9,46	22,91	2,24	256,74
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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	25,52	38,78	107,77	948,12
Итого день:		1555	37,96	50,92	194,08	1494,83

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
493	Чай с сахаром чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0,07	0,00	11,20	60,00
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	2,85	1,52	87,76	424,50
Итого обед + полдник:		1350	28,37	40,30	195,53	1372,62

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	0,07	0,00	11,20	60,00
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
112	Фрукты (Яблоко)	200	0,50	0,00	15,00	47,00
Итого завтрак:		670	31,33	12,27	65,35	555,23

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
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина I категории (котлетное 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
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	0,50	0,00	27,00	110,00
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	26,06	41,67	109,63	902,15
Итого день:		1560	57,39	53,94	174,98	1457,38

Полдник:

570	Булочка слободская обыкновенная мука пшеничная-33,3 сахар-3,3 масло растительное-1 яйца-1,2 соль-0,5 дрожжи -0,5	60	5,10	2,80	35,30	187,00
517	Йогурт	200	5,80	6,38	8,18	112,52
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	11,4	9,18	58,48	394,52
Итого обед + полдник:		1350	37,46	50,85	168,11	1296,67

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" кр.рис - 15,0 кр.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода -72,0 сахар - 5,0 масло сл. -5	200	5,20	11,60	25,00	226,00
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100 вода - 100	200	3,77	3,93	25,95	118,69
108	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,90	20,51	159,00
112	Фрукты (Банан)	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого завтрак:		460	11,92	16,43	71,46	598,69

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 Соль-0,5	250	1,90	6,66	10,81	111,11
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
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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	20,22	25,54	96,21	806,32
Итого день:		1350	32,14	41,97	167,67	1405,01

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель-24 сахар-10	200	1,36	0,00	29,02	116,19
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	4,14	1,52	105,58	480,69
Итого обед + полдник:		1350	24,36	27,06	201,79	1287,01

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 - 99,0	200	3,77	3,93	25,95	159,00
108	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,90	20,51	159,00
Итого завтрак:		510	13,70	12,48	71,12	513,10

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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	32,02	42,45	131,21	1038,81
Итого день:		1400	45,72	54,93	202,33	1551,91

Полдник:

564	Булочка домашняя мука пшеничная -30,8 сахар-6,8 масло растительное-6,8 яйца-1 соль-03 дрожжи-0,75	60	4,50	7,80	36,20	233,00
517	Йогурт	200	5,04	5,74	7,56	101,26
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	10,04	13,54	58,76	429,26
Итого обед + полдник:		1350	42,06	55,99	189,97	1305,84

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	9,10	12,80	32,60	246,17
493	Чай с сахаром чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0,07	0,00	11,20	60,00
108	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,90	20,51	159,00
112	Фрукты (Банан)	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого завтрак:		665	12,62	13,70	79,31	560,17

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 Соль-0,5	250	2,83	2,86	21,76	124,09
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	15,70	17,78	10,74	265,84
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	27,24	38,47	112,08	998,88
Итого день:		1575	39,86	52,17	191,39	1559,05

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
515	Молоко	200	5,59	5,00	3,38	106,00
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	8,37	6,52	79,94	470,5
Итого обед + полдник:		1370	35,61	44,99	192,04	1469,38

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 пшеница вязкая кр. пшеница - 40,0 молоко - 112,0 вода -56,0 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0 масса каши - 145	200	7,80	9,50	35,80	283,00
496	Какао с молоком Какао- порошок-3 Молоко-100 Сахар-20	200	3,77	3,93	25,95	159,00
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
112	Фрукты (Яблоко)	200	0,50	0,00	15,00	47,00
Итого завтрак:		640	13,61	13,59	86,8	595,00

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 молоко - 100	200	2,79	3,19	19,71	118,69
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
112	Фрукты (Яблоко)	200	0,50	0,00	15,00	47,00
Итого завтрак:		645	11,03	11,4	75,85	493,71

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
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	9,46	22,91	2,24	256,74
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	26,86	38,86	116,42	1021,72
Итого день:		1555	37,89	50,26	192,27	1515,43

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
515	Молоко	200	5,59	5,00	3,38	106,00
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	8,37	6,52	79,94	470,5
Итого обед + полдник:		1370	35,23	45,38	196,34	1492,22

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	0,70	0,00	11,20	60,00
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	11,95	10,40	82,51	549,00

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 Соль-0,5 Сметана-10	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	3,78	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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	26,17	31,81	101,24	780,82
Итого день:		1090	26,67	31,81	116,24	1329,82

Полдник:

567	Булочка российская мука пшеничная -34 сахар - 12 масло растительное-5 молоко -5 яйца -4 соль -0,35 дрожжи -1 ванилин -0,02	60	4,30	5,00	35,00	203,00
517	Йогурт	200	5,50	6,38	8,18	112,52
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	10,30	11,38	58,18	410,52
Итого обед + полдник:		1350	36,47	43,19	159,42	1191,34

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" кр.рис - 15,0 кр.пшено - 11,0 молоко - 102,0 вода -70,0 сахар - 5,0 масса каши - 145 масло сл. -5	205	5,20	11,60	25,00	226,00
496	Какао с молоком какао-порошок -3 сахар - 20 молоко - 100 вода - 110,0	200	3,77	3,93	25,95	159,00
108	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,90	20,51	159,00
Итого завтрак:		465	11,92	16,43	71,46	544,00

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-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	1,93	6,34	10,05	104,16
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	13,09	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	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	28,42	43,88	117,94	1074,27
Итого день:		1375	40,34	60,31	189,40	1618,27

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель-24 сахар-10	200	1,36	0,00	29,02	116,19
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	4,14	1,52	105,58	480,69
Итого обед + полдник:		1370	32,56	45,40	223,52	1554,96

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

№ рсц.	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	13,43	20,82	3,5	331,61
493	Чай с сахаром чай -1 сахар - 15 вода - 200	200	0,07	0,00	11,20	60,00
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
112	Фрукты (Яблоко)	200	0,50	0,00	15,00	47,00
Итого завтрак:		640	15,54	20,98	39,75	544,61

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 Соль-1	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 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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		890	24,89	35,23	113,85	957,50
Итого день:		1530	40,43	56,21	153,60	1502,11

Полдник:

553	Шанежка с картофелем мука пш. - 33,6 сахар - 2,6 масло сл. - 2,2 яйца - 1/17 соль йод-ая - 0,3 дрожжи прес. - 1,0 вода - 13,0 сметана -11,0	60	3,30	3,00	20,90	129,00
495	Чай с молоком Чай-2 Сахар-13 Молоко-80	200	2,79	2,55	13,27	87,25
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	6,59	5,55	49,17	311,25
Итого обед + полдник:		1350	31,48	40,78	163,02	1268,75

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	7,20	9,30	28,80	228,00
501	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	2,79	3,19	19,71	118,69
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
Итого завтрак:		445	11,53	12,65	58,56	452,69

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
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 Соль-0,5	250	2,83	2,86	21,76	124,09
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
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-82,8 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	10,50	6,50	54,00	316,56
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	35,42	40,95	130,18	1150,04
Итого день:		1355	46,95	53,60	188,74	1602,73

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного кисель-24 сахар-10	200	1,36	0,00	29,02	116,19
112	Фрукты	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого полдник:		460	4,14	1,52	105,58	480,69
Итого обед + полдник:		1370	39,56	42,47	235,76	1630,73

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 - 30,8 молоко - 106,7 масло сл. -5 сахар - 5,0	205	5,50	8,60	32,40	229,00
496	Какао с молоком какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3,77	3,93	25,95	159,00
108	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,16	10,05	106,00
112	Фрукты (Банан)	200	0,50	0,00	15,00	95,00
Итого завтрак:		645	11,31	12,69	83,40	589,00