



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 рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений 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	Каша манная молочная жидкая кр.манная - 31 молоко - 106 вода -52 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 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-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 Соль-0,5	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	7,57	18,33	1,79	205,39
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8,73	5,43	45,00	263,80
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:		760	21,07	30,31	93,47	796,23
Итого день:		1425	33,51	42,45	179,78	1342,94

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:		1220	23,92	31,83	181,23	1220,73

Неделя: первая

День : вторник

с 7 до 11 лет

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 -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:		620	31,33	12,27	65,35	555,23

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Соль-0,5 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 Соль-0,5	200	4,02	9,04	25,90	119,68
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина 1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13,73	12,82	6,85	197,78
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3,19	6,06	23,30	160,45
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:		760	23,28	34,37	95,58	789,91
Итого день:		1380	54,61	46,64	160,93	1345,14

Полдник:

570	Булочка слоба 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:		1220	34,68	43,55	154,06	1193,43

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	
260	Каша "Дружба" кр.рис - 15,0 кр.пшено -11 молоко - 102,0 вода -72 сахар - 5 масса каши - 145 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:		660	12,42	16,43	86,46	598,69

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 Масло растительное - 6	60	1,86	6,84	5,88	92,40
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 Соль-0,5 Сметана-8	200	1,52	5,33	8,65	88,89
332	Рыба (филе) отварная Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5 или соус	90	5,58	0,66	0,55	81,06
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5,52	5,29	35,32	211,09
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:		760	16,88	18,52	83	679,44
Итого день:		1420	29,3	34,95	169,46	1278,13

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:		1220	21,02	20,04	188,58	1160,13

Неделя: первая

Неделя: первая

День : четверг

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	3,60	3,30	25,00	144,00
108	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,90	20,51	159,00
Итого завтрак:		510	13,53	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 Соль-0,5 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-20 Картофель-120 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное или растительное-2 Соль-0,5	200	5,30	6,65	17,02	147,58
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 Соль-0,5	150	3,88	5,08	40,27	225,18
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:		760	27,64	33,96	114,16	876,58
Итого день:		1270	41,17	45,81	184,33	1374,68

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:		1220	37,68	47,50	172,92	1305,84

Неделя: первая

День : пятница

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)
			Б	Ж	У	
248	Каша гречневая вязкая кр.гречневая - 50,0 молоко - 100,0 вода -37,0 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	13,7	79,31	560,17

Обед:

7	Салат из моркови морковь - 66,0 сахар - 1,8 масло раст. - 6,0	60	0,60	5,90	5,40	77,00
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2,26	2,29	17,41	99,27
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	14,10	16,01	9,67	239,26
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3,19	6,06	23,30	160,45
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:		780	23,89	30,74	97,03	855,58
Итого день:		1445	36,51	44,44	176,34	1415,75

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:		1240	32,26	37,26	176,97	1326,08

Неделя: первая

День : суббота

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	Каша пшениая вязкая кр. пшениая - 40,0 молоко - 112,0 масло сл. - 5,0 сахар - 5,0 вода -56,0	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 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	6,20	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	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-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 Соль-0,5	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	7,57	18,33	1,79	205,39
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Вода-102 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8,73	5,43	45,00	263,80
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:		780	22,41	30,39	102,12	869,83
Итого день:		1500	44,32	57,74	201,05	1363,54

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:		1240	30,78	36,91	182,04	1340,33

Неделя: вторая

День : вторник

с 7 до 11 лет

Завтрак:

Завтрак:

№ респ.	Присм пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
258	Каша пшеница вязкая кп. пшеница - 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	0,70	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	10,4	82,51	549,00

Обед:

59	Салат из свеклы с чесноком Свекла-69,6 Чеснок-0,36 Масло растительное-6	60	0,84	6,05	5,53	79,97
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 Соль-0,5	200	4,00	9,00	25,90	119,68
345	Котлеты или биточки рыбные Треска-114,4/72 или минтай-118,3/72 или скумбрия-129,86/72 Хлеб пшеничный-16,7 Яйца -5 Соль-0,5 Масло сливочное-2 Масло сливочное-5	90	13,32	2,48	8,73	110,48
429	Картофельное пюре Картофель-169,5 Соль-0,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75	150	3,83	7,27	27,95	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
109	Хлеб ржаной	60	1,00	0,40	7,00	122,00
Итого обед:		760	23,15	25,2	90,1	653,22
Итого день:		1425	35,1	35,6	172,61	1202,22

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:		1220	33,45	36,58	148,28	1063,74

Неделя: вторая

День : среда

с 7 до 11 лет

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 -51,0 сахар - 5,0 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-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1,82	6,82	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 Соль-0,5	200	1,93	6,34	10,05	83,33
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 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	11,78	17,39	12,14	252,18
291	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5,52	5,29	35,32	211,09
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:		780	24,79	36,32	105,22	920,40
Итого день:		1245	36,71	52,75	176,68	1464,40

Полдник:

	Кондитерские изделия	60	2,28	1,52	61,56	269,50
503	Кисель из концентрата фруктового 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:		1240	28,93	37,84	210,80	1401,09

Неделя: вторая

День : четверг

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 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 - 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 Соль-,5	200	1,87	3,11	10,89	79,03
391	Фрикадельки из говядины паровые Говядина 1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13,73	12,82	6,85	197,78
414	Рис отварной Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3,88	5,08	40,27	225,18
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:		760	21,58	27,81	98,21	815,99
Итого день:		1400	37,12	48,79	137,96	1360,60

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:		1220	28,17	33,36	147,38	11,27,24

Неделя: вторая

День : пятница

с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ реп.	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-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Масло растительное-6 Соль-0,5	60	0,76	6,08	4,99	77,56
147	Суп картофельный с макаронными изделиями Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2,26	2,29	17,41	99,24
412	Котлеты , биточки, шницели припущенные Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	14,10	16,01	9,67	239,26
237	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8,73	5,43	45,00	263,80
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:		780	30,98	33,48	112,43	994,18
Итого день:		1225	42,51	46,13	170,99	1446,87

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:		1240	35,12	35,00	218,01	1474,87

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	5,50	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