



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
НАЧАЛЬНИК ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ
П Р И К А З

27.08.2021

059-08-01-09-925

**Об организации питания
в подведомственных муниципальных
общеобразовательных учреждениях
в 2021-2022 учебном году**

На основании законов Российской Федерации от 02 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (далее - от 02 января 2000 г. № 29-ФЗ), от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), Положения о департаменте образования администрации города Перми, утвержденного решением Пермской городской Думы от 12 сентября 2006 г. № 224, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Пермского края от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238 «О повышении эффективности системы контроля качества предоставления питания обучающимся муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Пермского края, государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства образования и науки Пермского края» (в ред. от 14.10.2020 № 26-01-06-461) (далее – приказ МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238), приказом начальника департамента образования администрации города Перми от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918 «Об утверждении Положения об организации питания в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Перми» (в ред. от 27.08.2021 № 059-08-01-09-922) (далее - приказ от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918), в целях обеспечения организации качественного, безопасного питания обучающихся, формирования у детей и подростков навыков здорового питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемые три варианта единого типового меню для организации питания учащихся, получающих начальное общее образование на 2021-2022 учебный год (далее – единое меню);

2. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений города Перми (далее – МОУ):

2.1. рекомендовать организовать питание обучающихся, получающих начальное общее образование, с использованием одного из утверждаемых данным приказом вариантов единого меню (допускается чередование всех трех вариантов единого меню);



2.2. учитывать представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о состоянии здоровья ребенка, в том числе об установлении, изменении, уточнении и (или) о снятии диагноза заболевания либо об изменении иных сведений о состоянии его здоровья с целью корректировки меню в индивидуальном порядке с учетом рекомендаций медицинских работников;

2.3. размещать на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» информацию об условиях организации питания детей в соответствии с пунктом 2.5.5. Положения;

2.4. обеспечить ежедневное размещение информации о фактическом меню на текущую дату, наличие на сайте фактических меню за прошедший период текущей четверти;

2.5. в целях организации автоматического мониторинга и анализа ежедневного меню горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях с 1 сентября 2021 г. ежедневно размещать в соответствующем разделе Food на сайте общеобразовательной организации меню в виде электронной таблицы в формате XLSX;

2.6. размещать ежеквартально до 10 числа месяца, следующего за отчетным периодом, в единой информационно-аналитической системе «Монитор» <http://edustat.iro.perm.ru> информацию по охвату горячим питанием обучающихся МОУ;

2.7. актуализировать до 31 августа 2021 г.:

2.7.1 локальную нормативную и распорядительную базу организации питания в МОУ;

2.7.2. информацию в разделе «Организация питания обучающихся» на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

2.8. организовать питание обучающихся в соответствии с требованиями действующего санитарного законодательства;

2.9. обеспечить фактическое соответствие ежедневного рациона бесплатного питания обучающихся 1-4 классов, льготных категорий обучающихся примерному меню, утвержденному организатором питания и согласованному директором МОУ;

2.10. не допускать взимания доплаты в размере разницы стоимостей основного (горячего) питания, предоставляемого за родительскую плату, и бесплатного питания с родителей обучающихся, получающих бесплатное питание;

2.11. организовать проведение информационно-просветительской работы по формированию культуры здорового питания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

2.12. контроль за организацией питания в МОУ осуществлять в соответствии с требованиями пунктов 2.5.1., 2.5.2., 2.5.3., 2.5.4. Положения об организации

питания в общеобразовательных учреждениях города Перми, утвержденного приказом начальника департамента образования администрации города Перми от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918 (далее – Положение);

2.13. обеспечить осуществление внутреннего контроля за организацией питания обучающихся в МОУ в виде:

2.13.1. административного контроля сотрудниками МОУ в соответствии с программой административного контроля организации питания в МОУ;

2.13.2. общественного контроля со стороны родительской общественности в соответствии с планом мероприятий общественной комиссии;

2.14. использовать в работе при организации питания обучающихся:

2.14.1. памятку для работников организаций, обеспечивающих питание детей в образовательных учреждениях, разработанную ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», согласно приложению 1 к приказу МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238;

2.14.2. методические рекомендации по организации и контролю за качеством предоставления горячего здорового питания обучающимся муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Пермского края, государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства образования и науки Пермского края, утвержденные приказом МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238.

3. Отделу по организации питания департамента образования администрации города Перми в течение 2021-2022 учебного года:

3.1. осуществлять ежеквартально контроль охвата горячим питанием по результатам мониторинга организации питания в МОУ;

3.2. провести до 01 июля 2022 г. мониторинг организации питания в части соблюдения номенклатуры и периодичности проведения лабораторных испытаний, подтверждающих качество и безопасность предоставленного питания за 2021 год;

3.3. организовать проведение тематических проверок организации питания;

3.4. по согласованию с руководителями МОУ включить в состав комиссий по проверкам организации питания представителей учреждений, ответственных за осуществление контроля.

4. Начальникам отделов образования районов города Перми:

4.1. организовать ознакомление руководителей МОУ с настоящим приказом под подпись в течение 3 дней со дня подписания;

4.2. представить до 06 сентября 2021 г. копии листов ознакомления с настоящим приказом в отдел по организации питания управления имуществом комплексом департамента образования администрации города Перми.

5. Настоящий приказ вступает в силу со дня подписания.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника управления имуществом комплексом Шарипову Р.Р.



А.А. Деменева



УТВЕРЖДЕНЫ

приказом начальника департамента
образования администрации

города Перми

от 27.08.2021 № 059-08-01-09-925

ТРИ ВАРИАНТА

**единого типового меню для организации питания учащихся,
получающих начальное общее образование,
2021-2022 учебный год**

ВАРИАНТ 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | Калории | № рецепта | Цена |
|----------------------------------|------------------|------|------|------|---------|-----------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <u>День 1</u> | | | | | | | |
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,5 | 7,4 | 33,4 | 222,00 | 268/13 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ СЫР ТВЕРДЫЙ | 200 | 3,5 | 3 | 25 | 140,65 | 496/13 | |
| ПОРЦИОННЫЙ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 15 | 3,8 | 3,9 | | 50,60 | 100/13 | |
| ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 615,00 | 17,3 | 15,4 | 95,4 | 588,77 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,9 | 3,1 | 5 | 50,97 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 1,9 | 5,3 | 11,1 | 99,14 | | |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 90 | 17,2 | 9,9 | 7,1 | 186,02 | 335/13 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 6,7 | 21,7 | 160,24 | 429/13 | |
| СОК | 200 | | | 23 | 92,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 820 | 27,8 | 25,6 | 93,9 | 716,59 | | 75,50 |
| <u>День 2</u> | | | | | | | |
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 10,5 | 20,5 | 0,2 | 227,52 | 102/13 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 6,3 | 36 | 223,07 | 291/13 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,77 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 10,2 | 41,08 | 494/13 | |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--------|------|------|------|--------|--------|-------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 500 | 20,2 | 35,6 | 68,8 | 675,36 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,54 | | |
| СВЕКОЛЬНИК | 250 | 2,4 | 4,8 | 17,5 | 122,38 | 131/13 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 150/50 | 21,2 | 17,3 | 26,4 | 345,76 | 353/18 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК | 200 | 0,5 | 0,2 | 26,1 | 108,28 | 510/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 770 | 29,2 | 23 | 97 | 711,18 | | 75,50 |

День 3

| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170 | 170 | 15,2 | 19 | 3,9 | 247,34 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 14,7 | 92,54 | 501/13 | |
| СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 3,8 | 3,9 | | 50,60 | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 585 | 26,3 | 26,5 | 55,6 | 566,00 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 60 | 1 | 6,1 | 2 | 66,13 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 2,7 | 5,2 | 13,1 | 109,99 | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 90 | 12,1 | 4,4 | 5,9 | 111,71 | 346/13 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 6,2 | 40 | 230,66 | 414/13 | |
| СОК | 200 | | | 23 | 92,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 810 | 24,2 | 22,5 | 110 | 738,71 | | 75,50 |

День 4

| | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|------|--------|--------|--|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | 34,3 | 8,5 | 28,9 | 329,62 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,4 | 1,3 | 17,3 | 86,19 | 495/13 | |
| "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 4,9 | 1,9 | 41,9 | 203,81 | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 620,00 | 45,1 | 12,8 | 125,1 | 795,14 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,8 | 77,13 | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,4 | 6,9 | 17,6 | 142,20 | 134/13 | |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ | 90 | 15,8 | 10,1 | 6,3 | 179,28 | 342/18 | |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75 | 75 | 1,6 | 2,9 | 7,2 | 61,42 | 423/13 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75 | 75 | 1,6 | 3,4 | 10,9 | 80,12 | 429/13 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,76 | 519/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 820 | 27,5 | 30,3 | 97,4 | 772,13 | | 75,50 |

День 5

| | | | | | | | |
|--|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,50 | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140 | 70/70 | 14,9 | 8,3 | 7,4 | 164,36 | 343/13 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 6,2 | 40 | 230,66 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 39,92 | 493/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | | |
| Итого | 600 | 23,6 | 21,1 | 85,5 | 625,36 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 0,7 | 6,1 | 5,4 | 78,93 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ | 250 | 2,4 | 6,6 | 11,7 | 115,49 | 142/13 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | 3,5 | 0,8 | 9,3 | 58,86 | 412/13 | |
| СОК | 150 | 8,7 | 7,9 | 39,5 | 263,71 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 200 | | | 23 | 92,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 810 | 19,9 | 22 | 114,9 | 737,21 | | 75,50 |

День 6

| | | | | | | | |
|--|--------|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,4 | 82,96 | 2/13 | |
| БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ | 200/50 | 34,2 | 26 | 39 | 526,72 | 293/13 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 10,2 | 41,08 | 494/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | 109/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 560 | 38,9 | 32,6 | 77,9 | 759,68 | | 75,50 |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,78 | 106/13 | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 2,5 | 5,8 | 13,2 | 114,88 | 116/18 | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ УШКИ" | 205 | 23,4 | 13,7 | 41,6 | 383,27 | 525/13 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК | 200 | 0,5 | 0,2 | 16,2 | 68,36 | 510/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | 109/13 | |
| Итого | 775 | 31,4 | 20,4 | 98,1 | 701,51 | | 75,50 |

День 7

| | | | | | | | |
|---|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 5,2 | 11,3 | 28,3 | 235,94 | 260/13 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 3 | 15 | 100,73 | 496/13 | |
| СЫР ПОРЦИОН. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 10 | 2,6 | 2,6 | | 33,73 | | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 60 | 4,2 | 7,5 | 41 | 248,61 | 579/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 670 | 20 | 25,5 | 121,3 | 794,53 | | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,54 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 3,3 | 12,7 | 15,1 | 187,79 | | |
| ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ | 200 | 22,8 | 15,6 | 19,3 | 308,69 | 369/13 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,2 | 50,96 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 775 | 31,5 | 29,1 | 73,6 | 682,20 | | 75,50 |

День 8

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 90 | 12,5 | 8,3 | 11,9 | 172,65 | 304/18 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ | 150 | 4,7 | 6,3 | 29,1 | 191,75 | 174/13 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 39,92 | 493/13 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,77 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 500 | 21,2 | 23,4 | 73,4 | 588,01 | | 75,50 |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------|--------|-----|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,8 | 77,13 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 2,8 | 10,6 | 15,7 | 169,64 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ | 90 | 3,5 | 0,8 | 9,3 | 58,86 | 412/13 | |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 3,3 | 5,8 | 14,4 | 122,84 | 423/13 | |
| СОК | 200 | | | 23 | 92,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 840 | 15 | 23,9 | 93,2 | 648,69 | | 75,50 |

День 9

| | | | | | | | |
|--|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/50 | 31,2 | 10,3 | 62,4 | 467,41 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 14,7 | 92,54 | 501/13 | |
| СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 3,8 | 3,9 | | 50,60 | 100/13 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 60 | 3,9 | 4,3 | 38,4 | 207,27 | 542/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 675 | 46,2 | 22,1 | 152,5 | 993,34 | | 75,50 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----|------|-------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 60 | 1 | 6,1 | 2 | 66,13 | 48/13 | |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 250 | 5,1 | 6,8 | 24,3 | 178,64 | 159/13 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 70/50 | 3,2 | 8,4 | 4,8 | 107,50 | 405/13 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 6,3 | 36 | 223,07 | 291/13 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК | 200 | 0,5 | 0,2 | 16,2 | 68,36 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 840 | 20 | 28,4 | 109,3 | 771,92 | | 75,50 |

День 10

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,54 | | |
| БИГУС | 200 | 24,1 | 24,6 | 9,8 | 300,57 | 328/18 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 10,2 | 41,08 | 494/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | | |
| Итого | 510 | 28,6 | 25,2 | 43,3 | 457,11 | | 75,50 |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-----|------|------|-------|---------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,50 | 4/13 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 11,6 | 9,8 | 22,2 | 223,42 | 144/13 | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 18,1 | 13,5 | 14,3 | 251,47 | 381/13 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,9 | 39,5 | 263,71 | 237/13 | |
| СОК | 200 | | | 23 | 92,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 810 | 44 | 37,9 | 130,8 | 1040,32 | | 75,50 |

День 11

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 90 | 14,9 | 6,6 | 14,3 | 175,83 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3 | 6,1 | 24,5 | 165,30 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 39,92 | 493/13 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | | |
| Итого | 640 | 22,4 | 13,8 | 85,8 | 556,57 | | 75,50 |

| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 60 | 0,7 | 6,1 | 5,4 | 78,93 | | |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 8,1 | 8,2 | 14,1 | 162,67 | 147/13 | |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75 | 90 | 10,5 | 20,5 | 0,2 | 227,52 | 102/13 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75 | 75 | 1,6 | 2,9 | 7,2 | 61,42 | 423/13 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75 | 75 | 1,6 | 3,4 | 10,9 | 80,12 | 429/13 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 19,6 | 83,80 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | | |
| Итого | 810 | 27,8 | 42 | 83,4 | 822,68 | | 75,50 |

День 12

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 17,2 | 11,7 | 12,7 | 224,84 | 372/13 | |
| СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 15 | 3,8 | 3,9 | | 50,60 | 100/13 | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,60 | 112/13 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 10,2 | 41,08 | 494/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20) | 20 | 1,6 | 0,3 | 7,5 | 38,60 | 109/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| Итого | 595 | 25,6 | 16,7 | 59,9 | 492,04 | | 75,50 |

Обед "ПЕРМЯЧОК
ЗДОРОВЯЧОК"



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 6,1 | 6,4 | 82,96 | 2/13 | |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 6,7 | 10,6 | 4,8 | 141,38 | 108/18 | |
| ВАРЕНИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ РЫБАЧЕК" | 210 | 24,5 | 19,5 | 44,9 | 453,01 | 527/13 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,2 | 15,1 | 63,28 | 509/13 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,32 | 108/13 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,90 | 109/13 | |
| Итого | 780 | 36,8 | 37 | 97,2 | 868,85 | | 75,50 |

ВАРИАНТ 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | Калории | № рецепта | Цена |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-----|-------|---------------|-------|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 150Г | 0,6 | 0,6 | 15 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4 | 0,5 | 24 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 1шт | 3,7 | 2,3 | 38 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| Итого | 600 | 21,8 | 22,7 | 90 | 652,7 | | 75,50 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|-----|-------|-----------------|-------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60 | 1,1 | 6,1 | 5,9 | 82,4 | №1/ЕСТН2018 | |
| СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 200/5 | 3,1 | 1,1 | 13 | 74,9 | №93/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 17 | 8,6 | 14 | 201,2 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6 | 22 | 153,7 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 22 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 765 | 30,1 | 22,7 | 103 | 734,4 | | 75,50 |

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|-----------|------|------|-----|-------|------------------|--|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 1 | 3,9 | 7,1 | 67,6 | №73/П2013/5 | |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 10,8 | 19,8 | 1,8 | 228,6 | №351/ЕСТН2018 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ). | 150 | 5,7 | 5,6 | 36 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15 | 60,3 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус / 60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |



| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| Итого | 560 | 22,2 | 30 | 86 | 701,7 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ. | 60 | 0,6 | 4,9 | 2,1 | 54,7 | №18/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 200/5 | 1,6 | 4,9 | 7,6 | 80,9 | №101/ЕСТН2018 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г | 200 | 16,4 | 16,9 | 42 | 385,1 | №329/ЕСТН2018 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 25 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 725 | 24 | 27,7 | 102 | 752,9 | | 75,50 |
| <u>День 3</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ. | 60 | 0,8 | 6,1 | 4 | 74,2 | №2/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 21,4 | 21,4 | 19 | 351,8 | №327/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 527 | 27 | 28,2 | 59 | 595,8 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ". | 200/5 | 5,2 | 8,9 | 3,1 | 113,2 | №108/ЕСТН2018 | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г | 90 | 23 | 7,7 | 0,6 | 163,3 | №295/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,7 | 8,4 | 19 | 165 | №179/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 1,9 | 0,1 | 34 | 144,1 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 765 | 39,2 | 25,9 | 84 | 726,8 | | 75,50 |
| <u>День 4</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 4 | 7,7 | 21 | 170,7 | №225/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1ШТ | 0,6 | 0,6 | 15 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого | 595 | 13,9 | 17,7 | 73 | 508,4 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,5 | №146/ЕСТН2018 | |



| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ. | 200/Юг | 7,8 | 7,2 | 21 | 180,4 | №126/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г | 200 | 14,5 | 10,6 | 35 | 291,6 | №352/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 30 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 730 | 28,1 | 18,6 | 112 | 728,2 | | 75,50 |
| <u>День 5</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60 | 0,4 | 6 | 1 | 59,6 | №15/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,2 | 9,2 | 153,2 | №369/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100 | 2,2 | 4 | 15 | 102,5 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ. | 50 | 0,5 | 1,8 | 4,1 | 34,5 | №234/П2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 560 | 25,1 | 17,7 | 65 | 518,4 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 2 | 5,1 | 14 | 108,5 | №97/ЕСТН2018 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 23,5 | 23,7 | 1,4 | 312,7 | №439/Диет.сб.М2 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ). | 150 | 5,7 | 5,6 | 36 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20 | 84,1 | №485/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 765 | 36,6 | 35,4 | 98 | 857,3 | | 75,50 |
| <u>День 6</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60 | 1,1 | 6,1 | 5,9 | 82,4 | №1/ЕСТН2018 | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 205 | 22,7 | 18,4 | 42 | 424 | №517/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 532 | 28,6 | 25,2 | 84 | 676,2 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 60 | 0,8 | 6,1 | 5,1 | 78,8 | №47/ЕСТН2018 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|------|------|-----|-------|-------------------|-------|
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 200 | 7,5 | 9,9 | 14 | 173,3 | №120/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г | 90 | 15,4 | 9,9 | 8,7 | 185,6 | №405/Д иет.сб.201 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,4 | 40 | 222,6 | №384/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 17 | 71,9 | №489/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 760 | 32,4 | 32,2 | 110 | 860,6 | | 75,50 |

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|---------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 17 | 8,6 | 14 | 201,2 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39 | 255,4 | №204/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15 | 60,3 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 560 | 31,1 | 16,6 | 96 | 658,1 | | 75,50 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|-----|-------|-----------------|-------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ). | 200 | 4,6 | 3,5 | 18 | 119,1 | №144/П2013/5 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4 | 163,2 | №364/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 22 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19 | 94 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 807,5 | 32,4 | 19,4 | 102 | 709,6 | | 75,50 |

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|-----|----|-------|------------------|-------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43 | 381,2 | №278/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1ШТ | 0,6 | 0,6 | 15 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого | 580 | 39,3 | 8,1 | 85 | 571,1 | | 75,50 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|-----|-----|-------|---------------|--|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. | 60 | 0,6 | 4,9 | 4,9 | 66,3 | №22/ЕСТН2018 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ. | 200/5 | 1,6 | 5 | 9,1 | 87,6 | №114/ЕСТН2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 90/5 | 14,1 | 10 | 9 | 182,6 | №346/ЕСТН2018 | |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 6,7 | 21 | 164,1 | №213/ЕСТН2018 | |



| | | | | | | | |
|-----------------------|------------|------|------|----|-------|---------------|-------|
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 25 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 770 | 26,4 | 27,6 | 95 | 732,8 | | 75,50 |

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|---------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 14,7 | 23,6 | 5,7 | 293,7 | №193/М2003/4 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150 | 3,2 | 6 | 22 | 153,7 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 577 | 23,1 | 30,4 | 65 | 624 | | 75,50 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|---|----------------|------|------|-----|-------|---------------|-------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 60 | 1,3 | 6,2 | 7,1 | 89,2 | №42/ЕСТН2018 | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 200/5 | 1,6 | 0,9 | 10 | 55,9 | №92/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ. | 90 | 12,6 | 17,9 | 9,3 | 248,8 | №168/М2003 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 5,4 | 38 | 215,2 | №385/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,2 | 0,2 | 19 | 77,6 | №484/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30 | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 765 | 24 | 31,3 | 109 | 815,1 | | 75,50 |

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|---------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г | 90 | 14,2 | 6,7 | 6,7 | 144 | №303/ЕСТН2018 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,5 | 3,6 | 26 | 148,4 | №384/ЕСТН2018 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 50 | 1,4 | 1,3 | 2,3 | 25,8 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1ШТ | 0,6 | 0,6 | 15 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого | 650 | 23,4 | 12,9 | 86 | 553,4 | | 75,50 |

Обед "Обжорка" 7-11 лет

| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|----|-------|---------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ. | 60 | 1 | 6,1 | 5 | 78,1 | №9/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,3 | 2,4 | 17 | 97 | №113/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 21,4 | 21,4 | 19 | 351,8 | №327/ЕСТН2018 | |



| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|-----|-------|------------------|-------|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 30 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30 | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| Итого | 720 | 30 | 30,6 | 96 | 776,6 | | 75,50 |
| <u>День 11</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г | 20 | 5,1 | 5,2 | | 67,5 | №72/ЕСТН2018 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 30 | 224,4 | №231/ЕСТН2018 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3 | 2,5 | 22 | 122,1 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4 | 0,5 | 24 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г | 75 | 4,9 | 8,3 | 39 | 250,1 | №554/П2013/5 | |
| Итого | 545 | 24,3 | 25 | 115 | 781,6 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ). | 200/5 | 1,7 | 4,9 | 6,1 | 74,9 | №105/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 90 | 15,7 | 23,3 | 14 | 326,5 | №206/М2003/4 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ). | 150 | 5,7 | 5,6 | 36 | 216,8 | №255/ЕСТН2018 | |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,1 | | 16 | 63,6 | №494/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого | 765 | 28,3 | 34,6 | 98 | 817 | | 75,50 |
| <u>День 12</u> | | | | | | | |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ. | 60 | 0,4 | 4,9 | 1,1 | 49,7 | №14/ЕСТН2018 | |
| ГУЛЯШ из говядины. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25 | 168,8 | №150/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 26 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| Итого | 584,5 | 24 | 29,2 | 67 | 626,7 | | 75,50 |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 4,9 | 6,7 | 73,3 | №21/ЕСТН2018 | |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200 | 2,5 | 3,8 | 11 | 86,7 | №132/ЕСТН2018 | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 205 | 22,7 | 18,4 | 42 | 424 | №517/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 1,9 | 0,1 | 34 | 144,1 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 | |



| | | | | | | | |
|-------------|-----------|------|------|-----|-------|--------------|-------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| Итого | 725 | 32,5 | 27,9 | 119 | 856,5 | | 75,50 |

ВАРИАНТ 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | Калории | № рецепта | Цена |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|

День 1

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ). | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107 СБ 2013г. | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ(СБ2018). | 80 | 8,80 | 19,12 | 0,32 | 208,56 | 78 СБ 2018Г | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | 459 СБ 2018Г | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| Итого | 517 | 16,46 | 25,58 | 57,13 | 525,57 | | 75,50 |

Обед

| | | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018) | 60 | 1,58 | 3,70 | 9,04 | 76,48 | 1 СБ 2018Г | |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (СБ2018) | 200 | 9,89 | 8,23 | 19,76 | 193,37 | 132 СБ 2018Г | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г | |
| ОВОЩИ ПО- ГАВАЙСКИ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 150 | 2,85 | 11,75 | 15,90 | 181,46 | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 494 СБ 2018Г | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 | |
| Итого | 755 | 33,54 | 38,47 | 93,76 | 862,13 | | 75,50 |

День 2

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б, | 20/10 | 4,22 | 2,89 | 10,48 | 80,73 | 90 СБ 2013г. | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018) | 200 | 6,17 | 7,72 | 37,15 | 243,58 | 217 СБ 2018Г | |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г | |
| КЕКС "ПОКУПНОЙ" (СБ2018) | ШТ | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г | |
| Итого | 450 | 15,37 | 14,05 | 72,93 | 477,03 | | 75,50 |

Обед

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60 | 1,97 | 4,85 | 4,64 | 70,13 | 32 СБ 2018Г | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ. | 200 | 11,39 | 7,18 | 17,62 | 180,93 | 144 СБ 2013 | |
| ГУЛЯШ ИЗ | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61 | 231,16 | 367 СБ 2013Г | |



| | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ). | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,70 | 83,52 | 520 СБ 2013г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 750 | 35,22 | 36,39 | 87,42 | 820,66 | 75,50 |

День 3

Завтрак

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 200/5 | 22,06 | 18,51 | 42,09 | 422,97 | 392 СБ 2017 |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 82 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 475 | 24,04 | 19,11 | 71,46 | 554,74 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ(СБ2018) | 60 | 0,65 | 3,71 | 2,23 | 44,95 | 17 СБ 2018Г |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018). | 200/8 | 10,40 | 9,43 | 11,90 | 168,23 | 95 СБ 2018Г |
| КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018). | 90 | 13,33 | 13,44 | 4,46 | 192,36 | 371 СБ 2018Г |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018) | 150 | 9,22 | 7,36 | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,78 | 496 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 738 | 37,44 | 34,54 | 98,34 | 850,52 | 75,50 |

День 4

Завтрак

| | | | | | | |
|---|-------|------|------|-------|--------|---------------|
| БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1ВАРИАНТ)Н/Б | 30/20 | 4,59 | 5,43 | 15,46 | 129,87 | 81 СБ 2013г. |
| КАША "ДРУЖБА" (СБ2018) | 150 | 4,01 | 5,57 | 19,75 | 145,62 | 226 СБ 2018Г |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018) | 200 | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07 | 464 СБ 2018Г |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140 | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58 | 112 СБ 2013г. |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| Итого | 595 | 13,9 | 17,7 | 73,3 | 508,4 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018) | 60 | 2,09 | 3,89 | 12,57 | 94,58 | 47 СБ 2018Г |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (СБ2018) | 200 | 12,10 | 9,46 | 11,06 | 178,04 | 156 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ2018) | 90 | 14,32 | 14,41 | 13,53 | 241,84 | 339 СБ 2018Г |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 75/75 | 3,49 | 6,24 | 19,12 | 146,85 | 429 СБ 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 494 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 730 | 36,21 | 34,38 | 94,93 | 839,42 | 75,50 |



День 5

Завтрак

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ. | 60 | 0,76 | 0,08 | 13,53 | 58,46 | 10 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г |
| РИЗОТТО С ОВОЩАМИ(СБ2018) | 150 | 4,34 | 11,59 | 31,91 | 249,92 | 234 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | 459 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 560 | 25,1 | 17,7 | 64,6 | 518,4 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ. | 60 | 5,34 | 3,52 | 2,78 | 64,11 | |
| БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 150/50 | 8,08 | 5,75 | 10,78 | 127,14 | 123 СБ 2013г. |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г |
| БЕФСТВОРОГАНОВ ИЗ ОТВ.СВИНИНЫ | 50/50 | 16,74 | 17,77 | 6,76 | 235,77 | 326 СБ 2018Г |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 200 | 0,16 | 0,12 | 5,62 | 7,90 | 507 СБ 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 765 | 36,6 | 35,4 | 98,2 | 857,3 | 75,50 |

День 6

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|---------------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б | 20/15 | 5,50 | 4,20 | 10,48 | 97,60 | 90 СБ 2013г. |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ), | 150 | 6,31 | 9,15 | 29,60 | 222,08 | 269 СБ 2013г. |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200(СБ2018) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 82 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| Итого | 532 | 28,6 | 25,2 | 83,7 | 676,2 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 65 | 6,23 | 11,31 | 2,35 | 136,28 | 353 СБ 2013Г |
| КРЕМ-СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200/20 | 12,83 | 8,38 | 25,76 | 231,96 | 161 СБ 2013г. |
| ИНДЕЙКА ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ | 50/50 | 14,06 | 18,22 | 1,79 | 208,90 | 290 СБ 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ | 150 | 3,72 | 12,06 | 19,10 | 176,39 | 202 СБ 2013г. |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,78 | 496 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 760 | 32,4 | 32,2 | 110 | 860,6 | 75,50 |

День 7

Завтрак

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1ВАРИАНТ)Н/Б | 30/20 | 4,59 | 5,43 | 15,46 | 129,87 | 81 СБ 2013г. |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018) | 150 | 14,51 | 15,56 | 3,70 | 213,33 | 301 СБ 2013 |



| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 82 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| Итого | 560 | 31,1 | 16,6 | 96 | 658,1 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ. | 60 | 1,16 | 5,02 | 7,36 | 79,37 | 4 СБ 2013Г |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (СБ2018) | 200/8 | 9,35 | 9,06 | 12,41 | 162,91 | 101 СБ 2018Г |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, | 90 | 16,52 | 17,83 | 13,06 | 279,40 | 381 СБ 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 150 | 2,82 | 3,87 | 12,71 | 96,90 | 213 СБ 2018Г |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 348 СБ 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 807,5 | 32,4 | 19,4 | 102 | 709,6 | 75,50 |

День 8

Завтрак

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ). | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107 СБ 2013г. |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ). | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61 | 231,16 | 367 СБ 2013Г |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | 0,05 | 10,30 | 40,02 | 493 СБ 2013г. |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| Итого по подменю: | 580 | 39,3 | 8,1 | 85,3 | 571,1 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(СБ2018) | 60 | 1,56 | 3,78 | 7,41 | 70,01 | 42 СБ 2018Г |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ, | 200/10 | 15,93 | 15,35 | 4,24 | 211,60 | 136 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г |
| РИЗОТТО С ОВОЩАМИ(СБ2018) | 150 | 4,34 | 11,59 | 31,91 | 249,92 | 234 СБ 2018Г |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,90 | 77,64 | 507 СБ 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 770 | 26,4 | 27,6 | 94,6 | 732,8 | 75,50 |

День 9

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 2 ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/10 | 1,71 | 8,53 | 10,56 | 121,77 | 70 СБ 2018Г |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018) | 200 | 6,17 | 7,72 | 37,15 | 243,58 | 217 СБ 2018Г |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018) | 200 | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07 | 464 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| КЕКС "ПОКУПНОЙ" (СБ2018) | ШТ | | | | | |
| Итого | 577 | 23,1 | 30,4 | 64,6 | 624 | 75,50 |



Обед

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 106 СБ 2013г. |
| КРЕМ-СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200/20 | 12,83 | 8,38 | 25,76 | 231,96 | 161 СБ 2013г. |
| СОСИКИ ОТВАРНЫЕ(СБ2018). | 80 | 8,80 | 19,12 | 0,32 | 208,56 | 78 СБ 2018Г |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018) | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,70 | 83,52 | 497 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |

Итого по подменю: 765 24 31,3 109 815,1 75,50

День 10

Завтрак

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018) | 60 | 1,58 | 3,70 | 9,04 | 76,48 | 1 СБ 2018Г |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ(СБ2018) | 100 | 26,79 | 22,96 | 0,49 | 316,28 | 366 СБ 2018Г |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 150 | 2,82 | 3,87 | 12,71 | 96,90 | 213 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | 459 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |

Итого 650 23,4 12,9 85,9 553,4 75,50

Обед

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ). | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107 СБ 2013г. |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРЕБЕШКАМИ(СБ2018) | 200 | 10,77 | 6,62 | 13,54 | 157,10 | 130 СБ 2018Г |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018) | 90 | 13,13 | 15,10 | 5,72 | 211,03 | 333 СБ 2018Г |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО-МЕКСИКАНСКИ | 75/75 | 3,08 | 8,72 | 19,16 | 168,04 | 377 СБ 2018Г |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | 495 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |

Итого 720 30 30,6 95,6 776,6 75,50

День 11

Завтрак

| | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.(СБ2018) | 200/30 | 45,69 | 15,19 | 51,37 | 473,64 | 279 СБ 2018Г |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 111 СБ 2013г |

Итого 545 24,3 25 115 781,6 75,50

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60 | 1,97 | 4,85 | 4,64 | 70,13 | 32 СБ 2018Г |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (СБ2018) | 200 | 12,10 | 9,46 | 11,06 | 178,04 | 156 СБ 2013г. |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(СБ2018) | 90 | 14,13 | 15,53 | 5,20 | 217,20 | 337 СБ 2018Г |



| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018) | 150 | 9,22 | 7,36 | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,70 | 83,52 | 520 СБ 2013г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 765 | 28,3 | 34,6 | 98,1 | 817 | 75,50 |

День 12

Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б, | 20/10 | 4,22 | 2,89 | 10,48 | 80,73 | 90 СБ 2013г. |
| ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ОТВАРНЫЕ | 200/5 | 22,06 | 18,51 | 42,09 | 422,97 | 392 СБ 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 584,5 | 24 | 29,2 | 67,2 | 626,7 | 75,50 |

Обед

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(СБ2018) | 60 | 0,70 | 3,65 | 6,71 | 63,17 | 21 СБ 2018Г |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (СБ2018) | 200/8 | 10,04 | 9,38 | 5,81 | 141,99 | 103 СБ 2018Г |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (СБ2018) | 90 | 14,79 | 13,37 | 10,52 | 221,88 | 341 СБ 2018Г |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ВЕРМИШЕЛЬ) | 150 | 5,64 | 6,27 | 36,01 | 223,07 | 291 2013 Г |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | 495 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 108 СБ 2013 |
| Итого | 725 | 32,5 | 27,9 | 119 | 856,5 | 75,50 |

