

Согласовано:

Врио Начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по УР
в поселке Игра

Евдокимова И.Л.

« 14 » 12 2020 г

Утверждено:

Директор
МБОУ Чутырская СОШ

Перевозчикова М.А.

« 14 » 12 2020 г

ПРИМЕРНОЕ
ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

п. Игра, 2020 г

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	22	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,72	4,92	55,80	0,03	2,76	0,00	2,28	13,92	23,28	16,38	0,79
Пермь, 2018 г	227	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	4,94	23,43	156,90	0,06	1,04	30,15	0,39	102,68	91,79	15,30	0,35
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗАВТРАК				11,75	12,03	65,16	414,50	0,21	64,50	49,15	3,07	269,70	254,07	77,48	2,57
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	0,02	7,98	0,00	1,74	21,30	19,56	12,30	0,61
Пермь, 2018 г	129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	0,06	0,40	66,16	0,64	29,88	74,74	11,76	1,03
Пермь, 2018 г	350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	80	7,52	6,48	7,92	120,00	0,04	1,12	12,80	0,32	31,68	95,84	14,00	1,12
Пермь, 2018 г	389	Пиоре из гороха с маслом	150	16,10	3,66	29,05	213,66	0,34	0,00	14,63	0,44	69,59	159,95	63,73	5,04
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				34,07	19,54	101,65	721,86	0,55	9,70	93,59	3,54	184,65	419,19	132,79	9,76
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	523	Блинчики	150	5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58
Пермь, 2018 г	443	Соус шоколадный	30	1,65	1,60	12,67	71,70	0,01	0,07	5,45	0,04	41,61	43,68	16,29	0,68
		Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	0,80	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК				12,75	11,30	49,87	352,70	0,11	0,67	35,95	0,84	301,71	268,28	51,49	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,57	42,87	216,68	1489,06	0,87	74,87	178,69	7,45	756,06	941,54	261,76	13,79

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
Пермь, 2018 г	50	Икра кабачковая	60	0,78	2,58	2,58	36,00	0,02	4,26	0,00	1,44	17,34	17,52	9,42	0,43		
Пермь, 2018 г	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,80	0,08	0,90	38,72	0,26	162,64	137,24	20,32	0,48		
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87		
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48		
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63		
ИТОГО ЗАВТРАК				10,58	8,51	66,83	383,60	0,14	16,16	58,72	2,11	203,68	188,76	87,24	2,89		
ОБЕД																	
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	0,02	8,04	0,00	1,62	21,00	18,60	9,60	0,36		
Пермь, 2018 г	100	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	85,00	0,07	5,56	0,00	1,88	11,80	47,60	19,40	0,64		
Пермь, 2018 г	366	Птица отварная	80	18,17	13,60	0,23	196,57	0,03	1,03	78,40	0,57	21,49	125,60	14,97	1,30		
Пермь, 2018 г	386	Рис припущенный	150	3,50	5,40	28,52	176,70	0,02	0,00	25,65	0,27	2,72	58,80	18,24	0,02		
Пермь, 2018 г	477	Кисель из апельсина	200	0,40	0,20	25,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,20	21,20	18,00	6,20	0,20		
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
ИТОГО ОБЕД				27,94	27,46	88,45	714,67	0,24	25,03	104,05	4,54	90,31	318,50	85,01	3,79		
ПОЛДНИК																	
Пермь, 2018 г	540	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181,00	0,09	1,30	32,40	0,70	41,80	72,30	16,40	0,76		
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
ИТОГО ПОЛДНИК				11,60	10,40	36,90	289,00	0,17	3,90	32,42	0,70	281,80	252,30	44,40	0,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,52	35,97	155,28	1098,27	0,38	41,19	162,77	6,65	293,99	507,26	172,25	6,68		

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																		
Пермь, 2018 г	14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39,00	0,02	2,10	0,00	1,62	10,80	18,00	8,40	0,30			
Пермь, 2018 г	279	Запеканка из творога	150	31,60	9,20	25,30	210,00	0,12	0,60	64,50	0,30	275,20	346,70	38,40	1,11			
		Стушенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04			
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82			
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48			
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30			
ИТОГО ЗАВТРАК				36,84	15,13	69,85	460,20	0,24	62,90	72,90	2,35	394,30	464,10	81,30	3,05			
ОБЕД																		
Пермь, 2018 г	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,02	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42			
Пермь, 2018 г	104	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,60	4,62	56,00	0,04	9,52	0,00	1,88	29,64	36,52	16,24	0,62			
Пермь, 2018 г	339	Котлеты из говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,80	0,13	0,24	3,68	1,12	43,28	145,44	20,40	2,26			
Пермь, 2018 г	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,83	173,55	0,14	0,00	24,00	0,42	14,12	134,30	88,71	3,01			
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16			
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05			
ИТОГО ОБЕД				25,48	24,84	67,47	658,35	0,43	16,72	27,68	5,20	125,84	399,36	158,05	8,74			
ПОЛДНИК																		
Пермь, 2018 г	541	Булочка ванильная	60	5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58			
		Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
ИТОГО ПОЛДНИК				6,30	4,90	49,00	265,00	0,08	4,00	29,70	1,00	26,10	54,60	15,20	3,38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62,32	39,97	137,32	1118,55	0,67	79,62	100,58	7,55	520,14	863,46	239,35	11,79			

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
ЗАВТРАК																								
Пермь, 2018 г	36	Салат из редьки с овощами	60	0,90	3,72	3,24	49,80	0,02	6,60	0,00	1,80	21,60	19,02	14,40	0,60									
Пермь, 2018 г	233	Каша пшеница молочная жидкая	150	4,05	5,15	21,41	149,85	0,11	0,89	27,75	0,11	89,81	113,04	27,83	0,70									
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65									
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48									
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21									
ИТОГО ЗАВТРАК				10,93	12,44	63,16	405,45	0,24	15,19	46,75	2,51	246,61	259,06	84,03	4,64									
ОБЕД																								
Пермь, 2018 г	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,03	8,28	0,00	1,86	10,80	18,60	10,20	0,42									
Пермь, 2018 г	114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,80	0,08	6,40	16,00	0,18	21,44	53,82	20,40	0,77									
Пермь, 2018 г	328	Жаркое по-домашнему	220	22,40	23,50	14,00	357,00	0,14	3,90	0,00	3,70	27,20	264,70	47,90	3,92									
Пермь, 2018 г	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93									
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22									
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05									
ИТОГО ОБЕД				28,85	30,68	62,98	647,00	0,35	27,68	16,00	5,94	90,64	399,22	103,10	7,31									
ПОЛДНИК																								
Пермь, 2018 г	350	Манник	80	4,43	4,12	24,86	154,46	0,04	0,12	45,97	0,43	44,55	63,82	8,86	0,57									
		Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20									
ИТОГО ПОЛДНИК				9,83	9,12	46,46	312,46	0,10	1,92	85,97	0,43	286,55	251,82	38,86	0,77									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39,78	43,12	126,14	1052,45	0,59	42,87	62,75	8,45	337,25	658,28	187,13	11,95									

День: 6

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																										
Пермь, 2018 г	19	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,48	3,78	3,60	50,40	0,03	9,54	0,00	1,86	9,00	12,00	9,00	0,84											
Пермь, 2018 г	268	Омлет натуральный	150	12,92	14,54	3,23	196,15	0,07	0,46	260,54	0,69	118,62	224,54	18,69	2,42											
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87											
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48											
		Гречи	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,38	18,99	40,74	396,35	0,17	16,00	260,54	2,96	162,32	286,54	55,19	6,91											

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				ЗАВТРАК														
Пермь, 2018 г	20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,72	3,72	2,70	46,80	0,04	31,44	0,00	1,98	9,00	16,20	9,60	0,48			
Пермь, 2018 г	141	Суп молочный с крутой рисовой	200	4,80	5,00	16,44	130,00	0,06	0,92	35,60	0,06	161,32	138,28	23,30	0,18			
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65			
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48			
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63			
		ИТОГО ЗАВТРАК		12,60	12,39	68,85	434,60	0,18	43,06	74,60	2,44	297,42	270,48	107,70	2,42			
				ОБЕД														
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты брокочанной, овощей и яблок	60	0,78	3,72	2,70	46,80	0,02	9,96	0,00	1,68	20,40	16,20	9,00	0,54			
Пермь, 2018 г	111	Солынка из птицы	200	10,66	10,26	2,78	146,20	0,04	2,28	62,90	0,33	34,20	79,70	20,24	1,34			
Пермь, 2018 г	307	Котлеты рыбные	80	9,81	1,49	12,59	103,47	0,12	0,32	13,12	0,64	52,91	132,59	21,44	0,77			
Пермь, 2018 г	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35	0,06	0,00	34,32	0,84	13,79	45,38	8,87	1,08			
Пермь, 2018 г	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90			
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05			
		ИТОГО ОБЕД		30,69	16,45	87,58	670,62	0,32	12,66	110,34	3,59	149,80	334,47	80,45	5,90			
				ПОЛДНИК														
Пермь, 2018 г	526	Оладьи	150	10,16	3,12	51,38	274,20	0,15	0,47	22,77	1,13	97,97	130,80	21,93	1,10			
Пермь, 2018 г	436	Соус из кураги	30	0,17	0,01	18,27	73,86	0,00	0,05	0,00	0,18	5,65	4,48	3,29	0,15			
Пермь, 2018 г	481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00	0,00	32,00	0,00	0,40	9,00	8,40	1,20	0,28			
		ИТОГО ПОЛДНИК		10,53	3,33	94,45	450,06	0,15	32,52	22,77	1,71	112,62	143,68	26,42	1,53			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,29	28,84	156,43	1105,22	0,50	55,72	184,94	6,03	447,22	604,95	188,15	8,32			

Дань В
Нелева Ирина
Сетунь Наталья
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		В1	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Ижевск, 2008 г	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,62	0,04	8,34	0,15	0,00	19,62	20,70	10,62	0,45	
Пермь, 2018 г	230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,10	4,65	19,37	135,75	0,08	0,89	27,75	0,38	91,28	110,10	20,66	0,92	
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48	
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
ИТОГО ЗАВТРАК				11,78	15,70	67,42	447,17	0,22	16,53	37,40	0,97	189,10	205,00	57,08	4,13	
ОБЕД																
Пермь, 2018 г	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	0,05	5,28	0,00	2,70	8,70	30,84	10,62	0,42	
Пермь, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем мясной	200	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0,00	1,92	32,70	42,30	20,54	0,97	
Ижевск, 2008 г	76	Котлета "Загадка"	80	11,12	8,08	9,44	148,96	0,09	3,68	0,02	0,00	17,60	155,28	24,08	2,48	
Пермь, 2018 г	381	Капуста, тушеная с морковью в молоке	150	3,15	3,75	8,55	79,50	0,05	10,20	24,00	0,45	94,65	80,55	35,55	0,95	
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,90	32,01	132,80	0,02	0,73	40,80	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
ИТОГО ОБЕД				21,16	20,57	83,14	592,36	0,32	25,87	64,82	5,58	198,23	382,31	124,85	6,79	
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018 г	538	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	20,90	130,00	0,04	0,00	20,50	0,50	15,10	31,90	5,90	0,40	
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
ИТОГО ПОЛДНИК				4,00	3,50	30,20	168,00	0,04	0,00	20,50	0,50	20,20	39,60	10,10	1,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32,94	36,27	150,56	1039,53	0,54	42,40	102,22	6,55	387,33	587,31	181,93	10,92	

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
Пермь, 2018 г	54	Икра морковная	60	1,26	3,30	5,58		57,00	0,03	3,36	0,00	1,86	17,52	38,16	22,68	0,65
Ижевск, 2008 г	108	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65		271,50	0,14	0,39	0,06	0,00	110,93	216,90	30,90	1,50
		Сухое молоко	20	1,44	1,70	11,10		65,40	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30		38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91		67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10		40,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗАВТРАК				17,78	17,12	80,64		539,70	0,27	63,95	8,46	2,29	236,75	354,46	88,08	3,79
ОБЕД																
Ижевск, 2008 г	33	Салат "Дружба"	60	1,20	6,66	0,72		66,60	0,02	1,44	0,08	0,00	21,96	38,10	72,96	6,92
Пермь, 2018 г	108	Щи по-уральски	200	1,40	3,54	3,46		51,40	0,02	1,52	0,00	1,96	32,12	40,82	16,14	0,65
Пермь, 2018 г	376	Рагу из птицы	210	19,80	24,48	16,68		366,00	0,17	10,32	70,92	3,96	35,52	176,88	49,80	2,70
Пермь, 2018 г	482	Кисель из кураги	200	1,00	0,06	29,80		124,00	0,02	0,40	0,00	1,20	35,00	33,60	20,00	0,66
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72		47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72		64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				26,99	35,26	73,10		719,80	0,31	13,68	71,00	7,12	136,70	339,30	175,50	12,20
ПОЛДНИК																
Пермь, 2018 г	530	Ватрушки с повидлом	60	3,50	1,40	34,80		166,00	0,04	0,00	8,60	0,50	10,60	27,20	6,60	0,67
		Йогурт фруктовый	200	0,20	0,00	14,00		56,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК				3,70	1,40	48,80		222,80	0,04	0,00	8,60	0,50	22,60	31,20	12,60	1,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,77	52,38	153,74		1259,50	0,58	77,63	79,46	9,41	373,45	693,76	263,58	15,99

День 10
Неделя вторая
Сезон осень-зима
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	3	Салат из капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51,00	0,02	9,30	0,00	2,70	20,94	13,26	7,80	0,76
Пермь, 2018 г	226	Каша "Дружба"	150	3,93	5,01	20,72	143,70	0,07	0,99	29,55	0,11	97,61	105,06	23,00	0,33
Пермь, 2018 г	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	30	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
	100	Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК				10,63	12,20	62,65	398,50	0,19	15,99	48,55	3,21	256,65	250,32	75,60	4,52
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	115	Овурчи свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
Пермь, 2018 г	356	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,18	10,74	69,80	0,09	6,26	0,00	1,06	18,48	57,94	23,28	0,85
Пермь, 2018 г	152	Печень говяжья по-строгановски	80	12,96	11,28	4,72	172,00	0,20	7,84	5812,20	3,52	21,12	231,60	14,16	4,82
	150	Картофель отварной с маслом	150	2,86	7,71	15,86	144,29	0,16	20,71	0,00	3,29	17,09	78,14	29,14	1,16
	200	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	137,00	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
	20	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
	30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				22,27	22,15	87,92	643,29	0,59	44,81	5812,20	7,87	122,59	466,78	109,58	9,26
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	532,565	Пирожок печенный с рисом и яйцом	80	5,46	3,65	34,21	191,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ИТОГО ПОЛДНИК				5,66	3,75	43,51	229,49	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32,90	34,35	150,57	1041,79	0,78	60,80	5860,75	11,08	379,24	717,10	185,18	13,78

День 11
 Период вторая
 Сезон осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008 г	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66	0,00	96,06	74,58	8,00	1,00
Пермь, 2018 г	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,85	6,09	19,23	151,20	0,11	1,16	31,95	0,35	118,44	141,26	36,38	0,80
Пермь, 2018 г	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО ЗАВТРАК				12,89	19,42	56,80	448,52	0,28	50,44	42,11	0,74	316,40	303,64	76,38	3,25
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	2,16	60,06	44,58	12,48	0,76
Пермь, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,08	6,22	1,36	1,10	18,32	53,18	19,46	0,87
Пермь, 2018 г	308	Котлеты рыбные любительские	80	10,08	1,20	4,56	69,60	0,06	0,56	31,04	0,72	36,08	143,20	23,92	0,71
Пермь, 2018 г	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,60	0,87
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				21,12	15,02	67,95	493,60	0,37	16,77	74,37	4,23	178,31	376,11	102,96	5,64
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	543	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
Пермь, 2018 г	482	Кисель из кураги	200	1,00	0,06	29,80	124,00	0,02	0,40	0,00	1,20	35,00	33,60	20,00	0,66
ИТОГО ПОЛДНИК				5,30	8,06	58,60	329,00	0,07	0,40	39,50	1,90	44,80	65,50	26,00	1,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				34,01	34,44	124,75	942,12	0,65	67,21	116,48	4,97	494,71	679,75	179,34	8,89

Дата: 13
 Место: Истра
 Сроки: по желанию
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ГК	Пример меню, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				ЗАВТРАК													
Пермь, 2018 г	46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	106,80	0,04	0,90	112,86	2,94	28,20	92,16	6,72	1,21		
Пермь, 2018 г	230	Каши рисовая овсяная	130	5,66	5,21	25,05	169,80	0,09	1,08	30,75	0,54	127,67	186,96	27,92	0,70		
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07		
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48		
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63		
Итого ЗАВТРАК				16,72	16,00	73,44	503,40	0,20	12,28	173,11	3,87	225,97	342,32	93,44	3,09		