

# Общество с ограниченной ответственностью «Быт-Сервис»

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Итого
Завтрак "Перманент" 7-11 лет				
ОМЛЕТ СЫРНЫЙ	шт.	100	0,5	50,0
ОМЛЕТ ПИЩЕВЫЙ	шт.	200	1,3	260,0
ЧАЙ С САХАРОМ	шт.	300	0,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50г	шт.	750	0,1	75,0
ПЕРИОД				
Итого				415,0

**«Утверждаю»**

Директор ООО «Быт-Сервис»

С.Н. Захаров



## Примерное 12-дневное меню для школьных столовых с 2-х разовым питанием для школьников

11-18 лет

Осень-Зима

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Итого
БЕЛОКОЧАННОЕ	шт.	100	0,5	50,0
СУП "БОРЩ" ФАСОЛЫ И КАРТОФЕЛЕМ	шт.	2500	0,25	625,0
КОТЛЕТЫ "КОШЕЛЬНЫЕ"	шт.	100	2,16	216,0
ТОСТЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С НАСЛОМ	шт.	100	2,3	230,0
СОУС ФРУКТОВЫЙ	шт.	200	0,2	40,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	шт.	1000	0,4	400,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50г	шт.	1000	0,1	100,0
Итого				1391,0

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Итого
Завтрак "Перманент" 7-11 лет				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗЫ И МОРОЩЕЮ	шт.	60	1,27	76,2
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	шт.	10	2,44	24,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	шт.	100	2,61	261,0
ЧАЙ КАРКАС	шт.	200	0,3	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	шт.	1000	0,77	770,0
Итого				1151,6

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Итого
Обед "Обзор" 7-11 лет				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	шт.	60	1,27	76,2
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	шт.	2500	0,4	1000,0

Пермь 2021г.



ООО «БЫТ-СЕРВИС»  
**ВАРИАНТ 2**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	100г	0,6	0,6	15	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	25,73	4,8	322,8	№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	
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,3</b>	<b>29,13</b>	<b>91,8</b>	<b>733,4</b>		

**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	250/5	3,9	1,4	16,25	93,6	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	100	18,9	9,6	15,6	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	3,8	7,2	26,4	184,44	№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	
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>33,4</b>	<b>25,2</b>	<b>112,2</b>	<b>806,3</b>		

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	100	12	22	2	254	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	180	6,8	6,7	43,2	260,16	№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	
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>24,5</b>	<b>33,3</b>	<b>93,3</b>	<b>770,5</b>		

**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"	250/5	2	6,1	9,5	101,1	№101/ЕСТН2018	



ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	220	18,0	18,6	46,2	423,6	№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
<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>26</b>	<b>30,6</b>	<b>108,8</b>	<b>811,6</b>	

День 3

<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4	74,2	№2/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	220	23,5	23,5	20,9	387	№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
<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>29,1</b>	<b>30,3</b>	<b>60,9</b>	<b>631</b>	

<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	250/5	6,5	11,1	3,9	141,5	№108/ЕСТН2018
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	100	25,6	8,6	0,7	181,4	№295/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	10,1	22,8	198	№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
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>43,8</b>	<b>30,7</b>	<b>89,7</b>	<b>806,2</b>	

День 4

<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018
КАША "ДРУЖБА"	200	5,3	10,3	28	227,6	№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
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>15,2</b>	<b>20,3</b>	<b>80,7</b>	<b>565,3</b>	

<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>						
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,5	0,1	1	6,5	№146/ЕСТН2018
ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	250/5	9,75	9	26,3	225,5	№126/ЕСТН2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	220	16	11,7	38,5	320,8	№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
<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>31,6</b>	<b>21,5</b>	<b>121,8</b>	<b>802,5</b>	

День 5

<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,4	6	1	59,6	№15/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	100	19,2	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	130	2,9	5,2	19,5	133,3	№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
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>27,7</b>	<b>19,5</b>	<b>70,8</b>	<b>566,2</b>	

**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.	250/5	2,5	6,4	17,5	135,6	№97/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	100	26,1	26,3	1,6	347,4	№439/Диет.сб.М2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	180	6,8	6,7	43,2	260,2	№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
<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>40,8</b>	<b>40,4</b>	<b>109,4</b>	<b>962,5</b>	

День 6

<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>						
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
<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>28,6</b>	<b>25,2</b>	<b>84</b>	<b>676,2</b>	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018
СУП С РЫБНЫМИ	200	7,5	9,9	14	173,3	№120/ЕСТН2018



КОНСЕРВАМИ.

БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	15,4	9,9	8,7	185,6	№405/Диет.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".	100	18,9	9,6	15,6	223,6	№347/ЕСТН2018/3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	8,6	46,8	306,5	№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	600	34,7	19	105,7	731,6	

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).	250	5,8	4,4	22,5	148,9	№144/П2013/5
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4	163,2	№364/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/7,5	3,8	7,3	30	202,56	№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	887,5	34,2	21,5	110,8	773,2	

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	43,4	8,6	51,6	457,4	№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	610	46,5	9,5	94,6	647,3	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250/5	2	6,3	11,4	109,5	№114/ЕСТН2018
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	100/5	15,7	11,1	10	202,9	№346/ЕСТН2018

КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	8,0	25,2	196,9	№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	860	29,3	31,3	102,5	807,8	

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	180	3,8	7,2	26,4	184,4	№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	607	23,7	31,6	69,2	654,7	

**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	250/5	2	1,1	12,5	69,9	№92/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	100	14	19,9	10,3	276,4	№168/М2003
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	6,5	45,6	258,2	№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	855	26,5	34,6	120,5	899,7	

День 10

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	100	15,8	7,4	7,4	160	№303/ЕСТН2018
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	130	3,3	4,7	33,8	193	№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	25,8	14,7	94,5	614	

**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	250	2,9	3	21,3	121,3	№113/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	220	23,5	23,5	20,9	387	№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	790	32,7	33,3	103,2	836,1	

День 11

**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	

**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).	250/5	2,1	6,1	7,6	93,6	№105/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	100	17,4	26	15,6	362,8	№206/М2003/4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	180	6,8	6,7	43,2	260,2	№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	855	31,5	39,6	109,5	915,4	

День 12

**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	180/7,5	3,8	7,3	30	202,6	№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	614,5	24,6	30,4	71,8	660,5	

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018
------------------	----	-----	-----	-----	------	--------------

СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,6	108,4	№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	775	33,1	28,9	122,3	878,2	

Примерное 12-дневное меню для школьных столовых с 2-х разовым питанием для школьников 11-18 лет  
Осень-Зима