



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

30.08.2022

059-08-01-09-749

**Об организации питания
в подведомственных муниципальных
общеобразовательных учреждениях
в 2022-2023 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, приказа 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), 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, от 20.11.2020 № 26-01-06-561, от 07.04.2021 № 26-01-06-352, 26.10.2021 № 26-01-06-1053, от 10.02.2022 № 26-01-06-102) (далее – приказ МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238), письмом Министерства образования и науки Пермского края от 23 августа 2022 г. № 26-40-вн-667 «О направлении информации», в целях обеспечения организации качественного, безопасного питания обучающихся, формирования у детей и подростков навыков здорового питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемые варианты единого типового меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для организации питания учащихся, получающих начальное общее образование на 2022-2023 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» в подразделе «Организация питания обучающихся» раздела «Сведения об образовательной организации» информацию об условиях организации питания детей в соответствии с пунктом 2.5.5. действующей редакции Положения об организации питания в общеобразовательных учреждениях города Перми, утвержденного приказом начальника департамента образования администрации города Перми (далее – Положение);

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 в соответствующем разделе Food на сайте общеобразовательной организации по каждому корпусу:

2.5.1. ежедневно, за исключением каникулярных дней, размещать с 01 сентября 2022 г. меню в виде электронной таблицы в формате XLSX;

2.5.2. обеспечить наличие меню в виде электронной таблицы в формате XLSX за период с 19 мая 2021 года по 01 сентября 2022 года за исключением каникулярных дней;

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 15 сентября 2022 г.:

2.7.1 локальную нормативную и распорядительную базу организации питания в МОУ;

2.7.2. информацию в подразделе «Организация питания обучающихся» раздела «Сведения об образовательной организации» 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;

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 (в ред. от 07.04.2021 № 26-01-06-352);

2.15. обеспечить в договорах на оказание услуги по организации питания, заключенных между МОУ и организатором питания (далее – договор) наличие пункта об обязательном расторжении договора при выявлении фактов отравления, а также иных недостатков (нарушений) в организации питания.

3. Отделу функционирования сети управления имуществом комплексом департамента образования администрации города Перми в течение 2022-2023 учебного года:

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

3.2. организовать проведение тематических проверок и мониторингов по вопросам организации питания в МОУ;

3.3. 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 10 сентября 2022 г. копии листов ознакомления с настоящим приказом в отдел функционирования сети 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. Деменова



УТВЕРЖДЕНЫ

приказом начальника департамента
образования администрации

города Перми

от 30.08.2022 № 059-08-01-09-749

ВАРИАНТЫ

**единого типового меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для
организации питания учащихся, получающих начальное общее образование
на 2022-2023 учебный год**

ВАРИАНТ 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал | № рецеп- та | Цена |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <u>День 1</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,49 | 7,38 | 33,40 | 222,00 | 268/13 | |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,53 | 2,95 | 25,00 | 140,65 | 496/13 | |
| сыр твердый порционный | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 615,00 | 17,30 | 15,37 | 95,32 | 588,77 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,97 | 50/13 | |
| суп из овощей со сметаной | 250/10 | 1,86 | 5,26 | 11,09 | 99,14 | 114/13 | |
| котлеты, биточки из кур припущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 58,86 | 412/13 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,23 | 6,71 | 21,73 | 160,24 | 429/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 820,00 | 14,06 | 16,52 | 96,13 | 589,43 | | 83,23 |
| <u>день 2</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,05 | 9,72 | 37,75 | 278,67 | 295/13 | |
| йогурт порц. | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 517/13 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 540,00 | 18,10 | 20,00 | 76,14 | 556,94 | | 83,23 |



| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107/13 | |
| свекольник | 250 | 2,36 | 4,77 | 17,51 | 122,38 | 131/13 | |
| печень говяжья по-строгановски | 70/40 | 19,07 | 16,64 | 6,89 | 253,58 | 398/13 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 26,14 | 108,28 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 830,00 | 35,74 | 30,22 | 116,96 | 882,71 | | 83,23 |
| <u>день 3</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| омлет натуральный с маслом 180 | 180 | 15,15 | 19,03 | 3,88 | 247,34 | 301/13 | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 501/13 | |
| сыр твердый порционный | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 595,00 | 26,23 | 26,57 | 55,51 | 566,00 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 48/13 | |
| суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,68 | 5,23 | 13,05 | 109,99 | 145/13 | |
| курица в соусе с томатом | 70/50 | 3,20 | 8,40 | 4,78 | 107,50 | 405/13 | |
| рис отварной | 150 | 3,81 | 6,15 | 40,01 | 230,66 | 414/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 840,00 | 15,27 | 26,49 | 108,74 | 734,50 | | 83,23 |
| <u>день 4</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 34,34 | 8,51 | 28,92 | 329,62 | 313/13 | |
| чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,25 | 17,33 | 86,19 | 495/13 | |
| "гребешок" из дрожжевого теста | 50 | 4,92 | 1,86 | 41,85 | 203,81 | 573/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 620,00 | 45,10 | 12,74 | 125,02 | 795,14 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,83 | 6,05 | 4,84 | 77,13 | 59/13 | |
| рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,43 | 6,88 | 17,64 | 142,20 | 134/13 | |
| рулет из говядины паровой | 90 | 15,77 | 10,12 | 6,29 | 179,28 | 342/18 | |



| | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| капуста тушенная 75 | 75 | 1,64 | 2,91 | 7,18 | 61,42 | 423/13 | |
| картофельное пюре 75 | 75 | 1,62 | 3,36 | 10,87 | 80,12 | 429/13 | |
| напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 519/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 820,00 | 27,59 | 30,26 | 97,40 | 772,13 | | 83,23 |
| <u>день 5</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,99 | 6,05 | 5,78 | 81,50 | 4/13 | |
| котлеты, биточки из кур припущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 58,86 | 412/13 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 550,00 | 17,05 | 15,30 | 86,77 | 552,91 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из моркови | 60 | 0,69 | 6,05 | 5,44 | 78,93 | 7/13 | |
| щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,40 | 6,55 | 11,74 | 115,49 | 142/13 | |
| суфле рыбное | 90 | 17,24 | 9,86 | 7,08 | 186,02 | 335/13 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 6,27 | 36,01 | 223,07 | 291/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 810,00 | 30,59 | 29,39 | 109,22 | 823,73 | | 83,23 |
| <u>день 6</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,37 | 82,96 | 2/13 | |
| макаронник с мясом и томатным соусом | 200/50 | 34,18 | 26,02 | 38,96 | 526,72 | 293/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 560,00 | 38,76 | 32,63 | 77,74 | 759,68 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| овощи натуральные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 106/13 | |
| суп крестьянский с крупой | 250 | 2,54 | 5,78 | 13,19 | 114,88 | 116/18 | |
| бигус 240 | 240 | 28,93 | 29,51 | 11,71 | 360,68 | 328/18 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 16,16 | 68,36 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 810,00 | 36,99 | 36,21 | 68,15 | 678,92 | | 83,23 |
| <u>день 7</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша "дружба" | 200 | 5,22 | 11,31 | 28,31 | 235,94 | 260/13 | |
| какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,53 | 2,95 | 15,02 | 100,73 | 496/13 | |



| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| сыр порцион. | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 33,73 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| коржик молочный | 60 | 4,24 | 7,53 | 40,96 | 248,61 | 579/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 670,00 | 19,99 | 25,52 | 121,21 | 794,53 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107/13 | |
| борщ с капустой и картофе- лем со сметаной | 250/5 | 3,32 | 12,67 | 15,12 | 187,79 | 128/13 | |
| жаркое по-домашнему 240 | 240 | 27,34 | 18,73 | 23,12 | 370,43 | 369/13 | |
| компот из свежеморожен- ных ягод | 200 | 0,30 | 0,12 | 12,17 | 50,96 | 520/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 815,00 | 36,06 | 32,24 | 77,38 | 743,94 | | 83,23 |
| <u>день 8</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| котлеты или биточки рыбные | 90 | 13,80 | 3,21 | 9,06 | 120,28 | 345/13 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,23 | 6,71 | 21,73 | 160,24 | 429/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 500,00 | 20,92 | 18,69 | 63,07 | 504,13 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,83 | 6,05 | 4,84 | 77,13 | 59/13 | |
| суп картофельный с клецками | 250/30 | 2,76 | 10,64 | 15,70 | 169,64 | 146/13 | |
| котлеты, биточки из кур при- пущенные | 90 | 3,49 | 0,84 | 9,34 | 58,86 | 412/13 | |
| капуста тушенная | 150 | 3,27 | 5,81 | 14,36 | 122,84 | 423/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 840,00 | 14,97 | 24,00 | 93,19 | 648,69 | | 83,23 |
| <u>день 9</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| пудинг творожный запечен- ный со сгущенным молоком | 150/50 | 31,24 | 10,33 | 62,37 | 467,41 | 319/13 | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 501/13 | |
| сыр твердый порционный | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| пирожок из сдобного теста с повидлом | 60 | 3,86 | 4,26 | 38,37 | 207,27 | 542/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 675,00 | 46,18 | 22,13 | 152,37 | 993,34 | | 83,23 |



| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,95 | 66,13 | 48/13 | |
| суп-пюре из картофеля | 250 | 5,08 | 6,78 | 24,32 | 178,64 | 159/13 | |
| курица в соусе с томатом | 70/50 | 3,20 | 8,40 | 4,78 | 107,50 | 405/13 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,64 | 6,27 | 36,01 | 223,07 | 291/13 | |
| компот из апельсин и яблок | 200 | 0,48 | 0,20 | 16,16 | 68,36 | 510/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 840,00 | 19,98 | 28,36 | 109,17 | 771,92 | | 83,23 |
| <u>день 10</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша пуховая гречневая на молоке с яйцами | 200 | 11,67 | 12,04 | 41,57 | 321,30 | 249/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| масло сливочное порционное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | 105/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 610,00 | 16,22 | 21,42 | 88,76 | 612,67 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,99 | 6,05 | 5,78 | 81,50 | 4/13 | |
| суп картофельный с горохом | 250 | 11,62 | 9,80 | 22,20 | 223,42 | 144/13 | |
| котлеты, биточки из говядины | 90 | 18,14 | 13,52 | 14,31 | 251,47 | 381/13 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,89 | 39,45 | 263,71 | 237/13 | |
| сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 518/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 810,00 | 44,10 | 37,92 | 130,69 | 1040,32 | | 83,23 |
| <u>день 11</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,05 | 9,72 | 37,75 | 278,67 | 295/13 | |
| йогурт порц. | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 517/13 | |
| чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,92 | 493/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 680,00 | 18,59 | 12,34 | 90,55 | 547,61 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат из моркови | 60 | 0,69 | 6,05 | 5,44 | 78,93 | 7/13 | |
| суп картоф.с макаронными изделиями | 250 | 8,10 | 8,19 | 14,13 | 162,67 | 147/13 | |
| суфле из печени | 100 | 16,52 | 7,29 | 15,91 | 195,36 | 35/08 | |
| капуста тушеная 75 | 75 | 1,64 | 2,91 | 7,18 | 61,42 | 423/13 | |
| картофельное пюре 75 | 75 | 1,62 | 3,36 | 10,87 | 80,12 | 429/13 | |



| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 108/13 | |
| итого: | 620,00 | 33,19 | 28,46 | 79,48 | 706,72 | | 83,23 |
| <u>день 12</u> | | | | | | | |
| <i>Завтрак № 1</i> | | | | | | | |
| каша манная молочная жидкая | 200 | 6,17 | 7,08 | 31,79 | 215,56 | 262/13 | |
| сыр твердый порционный | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 50,60 | 100/13 | |
| фрукты свежие порционные 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112/13 | |
| чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 41,08 | 494/13 | |
| хлеб ржаной (20) | 20 | 1,56 | 0,28 | 7,46 | 38,60 | 109/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| итого: | 615,00 | 14,51 | 12,13 | 78,90 | 482,76 | | 83,23 |
| <i>Обед № 1</i> | | | | | | | |
| салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,37 | 82,96 | 2/13 | |
| солянка из птицы | 250 | 6,74 | 10,59 | 4,77 | 141,38 | 108/18 | |
| картофельная запеканка с мясом и томатным соусом 25 | 250 | 25,49 | 21,22 | 30,85 | 416,34 | 377/13 | |
| компот из яблок с лимоном | 200 | 0,26 | 0,21 | 15,09 | 63,28 | 509/13 | |
| хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108/13 | |
| хлеб ржаной (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 109/13 | |
| итого: | 820,00 | 37,79 | 38,76 | 83,03 | 832,18 | | 83,23 |

ВАРИАНТ 2
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал | № рецепта | Цена |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|-----------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

День 1

| | | | | | | | |
|---|--------------|------|------|------|-------|---------------|-------|
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| фрукт свежий 1шт. | 1шт. | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/естн2018 | |
| омлет натуральный | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/естн2018 | |
| чай с витаминами "валетек классные витаминки" | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 50г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/п2013/5 | |
| пряники | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 600,0 | 21,8 | 22,7 | 89,6 | 649,7 | | 83,23 |



| | | | | | | | |
|--|----------------|------------|------|-------|-------|---------------------|-------|
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| салат из капусты белокочанной. | 60 | 1,1 | 6,1 | 5,9 | 82,4 | №1/естн2018 | |
| суп "борщ с капустой и картофелем" со | 200/5 | 1,6 | 0,9 | 10,3 | 55,9 | №92/естн2018 | |
| котлеты "школьные" | 90 | 17,0 | 8,6 | 13,9 | 201,2 | №347/естн2018/ 3 | |
| пюре картофельное на молоке с маслом | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/естн2018/ 5 | |
| сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подмену: | 765,0 | 28,6 | 22,5 | 99,6 | 715,4 | | 83,23 |
| <u>день 2</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| масло сливочное (шоколадное) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | №76/естн2018 | |
| каша ячневая вязкая | 150 | 5,8 | 7,9 | 29,4 | 211,8 | №220/естн2018 | |
| чай с сахаром | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/естн2018 | |
| хлеб пшеничный 50г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/п2013/5 | |
| кисломолочный напиток (йогурт). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/естн2018 | |
| итого по подмену: | 510,0 | 14,9 | 18,9 | 67,3 | 498,4 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| 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 240г | 240 | 19,7 | 20,2 | 50,3 | 462,2 | №329/естн2018 | |
| напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подмену: | 765,0 | 27,3 | 31,0 | 110,3 | 830,0 | | 83,23 |



| <u>день 3</u> | | | | | | | |
|--|----------------|------|------|-------|-------|----------------------|-------|
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| салат витаминный. | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 74,2 | №2/естн2018 | |
| жаркое по-домашнему 240г | 240 | 25,7 | 25,6 | 22,3 | 422,2 | №327/естн2018/ 5 | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/естн2018 | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд .5 | |
| итого по подменю: | 567,0 | 31,3 | 32,4 | 62,3 | 666,2 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (помидоры свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/естн2018/ 5 | |
| суп "солянка из птицы". | 200/5 | 9,5 | 12,5 | 3,6 | 165,2 | №108/естн2018 | |
| фрикадельки рыбные с соусом 90/50 | 90/50 | 14,0 | 3,7 | 9,4 | 126,7 | №347/п2013/5 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/естн2018 | |
| компот из кураги (с витамином с) | 200 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 105,4 | №491/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 815,0 | 35,6 | 22,7 | 102,2 | 755,3 | | 83,23 |
| <u>день 4</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| бутерброд с сыром (1-й вариант) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/естн2018 | |
| каша "дружба" | 150 | 4,0 | 7,7 | 21,3 | 170,7 | №225/естн2018 | |
| чай с джемом | 200/20 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | №652/диет.сб./ м2 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| фрукт свежий 1шт. | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/естн2018 | |
| итого по подменю: | 595,0 | 13,9 | 17,7 | 73,3 | 508,4 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|--------------|
| салат из капусты белокачанной с яблоками. | 60 | 0,7 | 6,1 | 4,2 | 74,7 | №3/естн2018 | |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,4 | 16,6 | 97,0 | №113/естн2018 | |
| запеканка картофельная с печенью 240г | 240/5 | 17,4 | 12,8 | 41,5 | 351,3 | №352/естн2018/5 | |
| компот из смеси сухофруктов /с витамином с/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 765,0 | 25,7 | 22,0 | 117,7 | 772,7 | | 83,23 |
| <u>день 5</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| салат из свежих огурцов с зеленым луком. | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,2 | 61,0 | №15/естн2018 | |
| шницели из птицы 90г | 90 | 17,3 | 5,5 | 9,2 | 155,9 | №369/естн2018/5 | |
| пюре картофельное на молоке с маслом | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | №374/естн2018/5 | |
| чай с сахаром | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/естн2018 | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд.5 | |
| итого по подменю: | 560,0 | 25,7 | 18,3 | 68,0 | 539,2 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (огурцы свежие) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/естн2018 | |
| суп "рассольник ленинградский" со сметаной. | 200/5 | 1,9 | 1,1 | 14,0 | 73,3 | №97/естн2018 | |
| биточки паровые 90г | 90 | 14,4 | 14,1 | 8,7 | 219,4 | №405/диет.сб.201 | |
| макароны отварные с томатом | 150 | 5,4 | 6,0 | 33,5 | 210,1 | №257/естн2018 | |
| компот из яблок с лимоном /с витамином с/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 765,0 | 27,1 | 22,2 | 103,2 | 722,1 | | 83,23 |
| <u>день 6</u> | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|---|--------------|------|------|-------|-------|----------------------|-------|
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| пудинг творожный запеченный, со сгущенным | 150/30 | 30,2 | 6,6 | 51,5 | 386,2 | №284/естн2018 | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/естн2018 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| фрукт свежий 1шт. | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/естн2018 | |
| итого по подмену: | 567,0 | 33,3 | 7,5 | 91,0 | 564,7 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| винегрет овощной. | 60 | 0,8 | 6,1 | 5,1 | 78,8 | №47/естн2018 | |
| суп с рыбными консервами. | 200 | 7,5 | 9,9 | 13,5 | 173,3 | №120/естн2018 | |
| птица отварная 90г | 90 | 24,1 | 20,7 | 0,5 | 285,1 | №439/диет.сб.м 2 | |
| рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 222,6 | №384/естн2018 | |
| компот из ягод замороженных | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 71,9 | №489/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подмену: | 760,0 | 41,1 | 43,0 | 101,9 | 960,1 | | 83,23 |
| <u>день 7</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (помидоры свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/естн2018/ 5 | |
| котлеты "школьные". | 90 | 17,0 | 8,6 | 13,9 | 201,2 | №347/естн2018/ 3 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/естн2018 | |
| чай каркаде | 200 | | | 15,0 | 60,3 | №461/естн/2018 / | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд .5 | |
| итого по подмену: | 560,0 | 31,1 | 16,6 | 96,0 | 658,1 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (помидоры свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/естн2018/ 5 | |



| | | | | | | | |
|--|--------------|------|------|-------|-------|------------------|-------|
| суп картофельный с бобовыми (1-й вариант). | 200 | 4,6 | 3,5 | 17,5 | 119,1 | №144/п2013/5 | |
| курица в соусе с томатом | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,2 | №364/естн2018 | |
| картофель отварной | 150/7,5 | 3,2 | 6,1 | 25,4 | 168,8 | №150/естн2018 | |
| сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1/40г | 1кус./40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 807,5 | 32,4 | 19,4 | 101,7 | 709,6 | | 83,23 |
| <u>день 8</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| рыбные хлебцы паровые из минтая 90г | 90 | 14,2 | 6,2 | 6,7 | 139,7 | №303/естн2018/5 | |
| рис отварной 100г | 100 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | №384/естн2018/5 | |
| овощи отварные (смесь овощная) | 50 | 1,4 | 1,3 | 2,3 | 25,8 | №156естн/2018/3 | |
| чай с сахаром | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №457/естн2018/5 | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд.5 | |
| фрукт свежий 1шт. | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/естн2018 | |
| итого по подменю: | 650,0 | 23,4 | 12,4 | 85,9 | 549,1 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| салат из моркови и яблок. | 60 | 0,6 | 4,9 | 4,9 | 66,3 | №22/естн2018 | |
| суп из овощей. | 200/5 | 1,6 | 5,0 | 9,1 | 87,6 | №114/естн2018 | |
| тефтели из говядины (паровые) 90/5 | 90/5 | 14,1 | 10,0 | 9,0 | 182,6 | №346/естн2018 | |
| каша гречневая вязкая | 150 | 4,7 | 6,7 | 21,3 | 164,1 | №213/естн2018 | |
| напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 770,0 | 26,4 | 27,6 | 94,6 | 732,8 | | 83,23 |



| <u>день 9</u> | | | | | | | |
|---|----------------|------|------|-------|-------|----------------------|-------|
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (огурцы свежие) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/естн2018 | |
| птица отварная 90г | 90 | 24,1 | 20,7 | 0,5 | 285,1 | №439/диет.сб.м 2 | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,7 | 5,6 | 36,0 | 216,8 | №255/естн2018 | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/естн2018 | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд .5 | |
| итого по подмену: | 567,0 | 35,0 | 27,1 | 73,6 | 678,5 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| 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 | 10,3 | 55,9 | №92/естн2018 | |
| котлеты домашние. | 90 | 12,6 | 17,9 | 9,3 | 248,8 | №168/м2003 | |
| рис припущенный | 150 | 3,6 | 5,4 | 38,0 | 215,2 | №385/естн2018 | |
| компот из свежих яблок /с витамином с/ | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 77,6 | №484/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подмену: | 765,0 | 24,0 | 31,3 | 109,3 | 815,1 | | 83,23 |
| <u>день 10</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,3 | №278/естн2018/ 5 | |
| какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | №461/естн2018/ 5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| фрукт свежий 1шт. | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/естн2018 | |
| итого по подмену: | 560,0 | 42,7 | 11,0 | 92,2 | 638,5 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|---|--------------|------|------|-------|-------|-----------------|-------|
| салат из квашеной капусты с луком. | 60 | 1,0 | 6,1 | 5,0 | 78,1 | №9/естн2018 | |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,4 | 16,6 | 97,0 | №113/естн2018 | |
| жаркое по-домашнему 240г | 240 | 25,7 | 25,6 | 22,3 | 422,2 | №327/естн2018/5 | |
| компот из смеси сухофруктов /с витамином с/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/естн2018 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 760,0 | 34,3 | 34,8 | 99,3 | 847,0 | | 83,23 |
| <u>день 11</u> | | | | | | | |
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| масло сливочное (порциями). | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33,1 | №76/естн2018 | |
| каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая | 150 | 5,4 | 6,4 | 22,3 | 168,3 | №231/естн2018 | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | №464/естн2018/5 | |
| хлеб пшеничный 50г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/п2013/5 | |
| творожники песочные | 50 | 6,5 | 6,6 | 22,2 | 174,3 | №577/п2013/5 | |
| кисломолочный напиток (йогурт). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/естн2018 | |
| итого по подменю: | 555,0 | 23,9 | 22,8 | 94,2 | 678,1 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| овощи свежие порциями (помидоры свежие) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/естн2018/5 | |
| суп-пюре из разных овощей. | 200 | 2,5 | 3,8 | 10,5 | 86,7 | №132/естн2018 | |
| котлеты рубленые из филе индейки. | 90 | 15,7 | 23,3 | 13,5 | 326,5 | №206/м2003/4 | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/естн2018 | |
| напиток "витошка" для детей школьного | 200 | | | 18,6 | 74,4 | №506/естн2018 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| итого по подменю: | 760,0 | 32,3 | 35,1 | 109,7 | 884,2 | | 83,23 |



| день 12 | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| Завтрак «Переменка» | | | | | | | |
| 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 | 25,4 | 168,8 | №150/естн2018 | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/естн2018 | |
| хлеб 2 кус. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/п2013/изд .5 | |
| итого по подмену: | 584,5 | 24,0 | 29,2 | 67,2 | 626,7 | | 83,23 |
| Обед «Обжорка» | | | | | | | |
| салат из моркови. | 60 | 0,7 | 4,9 | 6,7 | 73,3 | №21/естн2018 | |
| суп "щи по-уральски" (с крупой). | 200/5 | 1,7 | 4,9 | 6,1 | 75,0 | №105/естн2018 | |
| рыба отварная (филе горбуши) | 90 | 23,2 | 7,7 | 0,9 | 166,0 | №294/естн2018/ 5 | |
| рагу из овощей (1-й вариант) | 150 | 4,1 | 9,1 | 19,6 | 177,2 | №174/естн2018/ 5 | |
| компот из кураги (с витамином с) | 200 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 105,4 | №491/естн2018 | |
| хлеб пшеничный 1 кус. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/п2013/5 | |
| хлеб ржаной | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/п2013/5 | |
| итого по подмену: | 765,0 | 35,4 | 27,4 | 84,2 | 725,3 | | 83,23 |

**ВАРИАНТ 3
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

| Наименование блюда | Выход | Б,г | Ж,г | У,г | К,ккал | № рецеп-та | Цена |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|--------|------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| день 1 | | | | | | | |
|--|---------|------|------|-------|--------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброды с сыром (1вар.)н/б | 20/20/5 | 6,81 | 9,62 | 10,52 | 151,85 | 90 СБ 2013г. | |
| каша рисовая вязкая (молочная)(сб2018) | 200 | 6,17 | 7,72 | 37,15 | 243,58 | 217 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 | |
| фрукты свежие 100 (сб2018) | ШТ. | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 82 СБ 2018Г | |



| | | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|-------|--------|------------------|-------|
| пряник | ШТ. | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,30 | 589 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 16,13 | 27,12 | 95,79 | 689,50 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,58 | 3,70 | 9,04 | 76,48 | 1 СБ 2018Г | |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 10,77 | 6,62 | 13,54 | 157,10 | 130 СБ 2018Г | |
| котлеты "школьные" | 90 | 15,30 | 15,21 | 13,73 | 253,97 | 347 СБ 2018Г | |
| рагу из овощей 1-ый вариант (сб2018) | 150 | 3,73 | 8,47 | 20,13 | 172,41 | 176 СБ 2018Г | |
| напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,70 | 0,06 | 1,50 | 9,34 | 507 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 36,82 | 34,58 | 85,90 | 807,94 | | 83,23 |
| <u>день 2</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| овощи натуральные соленые (огурцы). | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 107 СБ 2013г. | |
| суфле из отварной печени | 90 | 21,85 | 15,15 | 8,07 | 256,18 | 346 СБ 2018Г | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | 459 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 31,90 | 21,81 | 74,40 | 620,39 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 26 СБ 2018Г | |
| суп картофельный с бобовыми и гречками. | 200/10 | 12,63 | 7,34 | 25,12 | 218,10 | 144 СБ 2013Г | |
| плов из отварной птицы | 180 | 16,70 | 21,84 | 26,94 | 371,51 | 375 СБ 2018Г | |
| компот из плодов сушеных/кураги | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 494 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 34,64 | 39,27 | 87,44 | 845,87 | | 83,23 |
| <u>день 3</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброды с сыром (2вар.)н/б | 15/15/5 | 5,11 | 8,25 | 7,90 | 123,23 | 91 СБ 2013г. | |
| каша пшеничная вязкая, молочная(сб2018) | 200 | 8,31 | 7,13 | 38,95 | 253,83 | 221 СБ 2018Г | |
| чай каркаде | 200 | | | 15,04 | 60,12 | 461 СБ 2018Г | |
| фрукты свежие г140 (сб2018) | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58 | 82 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 15,56 | 16 | 85,83 | 490,96 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 50 СБ 2018Г | |



| | | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|
| (промышленного производства) | | | | | | | |
| борщ из свежей капусты со сметаной* | 250/10 | 12,39 | 11,71 | 10,33 | 188,96 | 126 СБ 2013г | |
| рыба, запеченная в омлете/минтай | 90 | 16,52 | 6,02 | 6,54 | 146,53 | 300 СБ 2018Г | |
| картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г | |
| компот из плодов сушеных/изюма | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 348 СБ 2017 | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 38,55 | 30,38 | 99,99 | 824,24 | | 83,23 |
| <u>день 4</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| овощи консервированные отварные/зеленый горошек | 60 | 3,00 | 0,12 | 4,98 | 33,00 | 157 СБ 2018Г. | |
| котлеты из птицы припущенные | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,22 | 7,36 | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 501 СБ 2013г. | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 31,71 | 24,60 | 81,36 | 676,71 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 47 СБ 2018Г | |
| суп-лапша домашняя | 250 | 15,15 | 11,84 | 13,92 | 223,10 | 129 СБ 2018Г | |
| тефтели из говядины паровые | 90 | 13,12 | 14,58 | 8,36 | 217,73 | 348 СБ 2018Г | |
| рис припущенный | 150 | 9,63 | 9,66 | 32,56 | 255,95 | 415 СБ 2013г. | |
| компот из свежих плодов яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 486 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 43,81 | 41,63 | 101,57 | 960,66 | | 83,23 |
| <u>день 5</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброды с сыром (1вар.)н/б | 20/20/5 | 6,81 | 9,62 | 10,52 | 151,85 | 90 СБ 2013г. | |
| каша пшенная вязкая (сб2018г) | 200 | 8,49 | 8,16 | 37,50 | 258,02 | 223 СБ 2018Г | |
| чай из сухой смеси "витоша" | 200 | | | 9,24 | 36,96 | 616 СБ 2013 | |
| плоды(фрукты)свежие г140 | шт. | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58 | 112 СБ 2013г. | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 17,44 | 18,40 | 81,2 | 500,61 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,03 | 3,91 | 7,08 | 67,85 | 73 СБ 2013г. | |



| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|------------------|-------|
| суп с рыбными консервами | 200 | 7,37 | 7,44 | 13,08 | 149,12 | 123 СБ 2018Г | |
| биточки из кур припущенные | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г | |
| компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | 495 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 34,13 | 32,49 | 116,32 | 899,29 | | 83,23 |
| <u>день 6</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| салат картофельный с солеными огурцами | 60 | 0,97 | 3,77 | 7,06 | 66,25 | 43 СБ 2018Г | |
| кнели из птицы с рисом(сб2018). | 90 | 13,33 | 13,44 | 4,46 | 192,36 | 371 СБ 2018Г | |
| капуста тушеная | 150 | 3,68 | 5,83 | 15,93 | 131,01 | 380 СБ 2018 | |
| чай с сахаром | 200 | | | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 21,14 | 23,44 | 56,54 | 524,19 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 26 СБ 2018Г | |
| суп-пюре из разных овощей с гречками | 200/20 | 12,78 | 8,37 | 25,65 | 231,28 | 135 СБ 2018Г | |
| голубцы ленивые | 90 | 13,12 | 15,07 | 5,70 | 210,72 | 333 СБ 2018Г | |
| картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 3,72 | 12,06 | 19,10 | 176,39 | 202 СБ 2013г. | |
| напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 19,64 | 83,78 | 496 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 35,90 | 39,35 | 103,07 | 891,72 | | 83,23 |
| <u>день 7</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброд с маслом 1 вариант | 20/15 | 1,74 | 12,66 | 10,60 | 159,16 | 69 СБ 2018Г | |
| яйцо вареное | шт. | 7,62 | 6,90 | 0,42 | 94,26 | 267 СБ 2018Г | |
| каша рисовая вязкая (молочная) | 180 | 5,55 | 6,95 | 33,44 | 219,22 | 217 СБ 2018Г | |
| какао с молоком 1-й вариант | 200 | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 19,97 | 29,57 | 69,00 | 620,22 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,58 | 3,70 | 9,04 | 76,48 | 1 СБ 2018Г | |
| рассольник ленинградский | 200/8 | 9,88 | 9,34 | 13,98 | 173,74 | 96 СБ 2017Г | |
| рагу из птицы | 200 | 24,12 | 29,84 | 23,14 | 458,30 | 376 СБ | |



| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|--------------|-------|
| | | | | | | 2018Г | |
| компот из плодов сушеных изюма | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 348 СБ 2017 | |
| хлеб пшеничный, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 42,36 | 43,70 | 111,77 | 1009,59 | | 83,23 |
| <u>день 8</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброды с сыром (1вар.)н/б | 20/20/5 | 6,81 | 9,62 | 10,52 | 151,85 | 90 СБ 2013г. | |
| рыба, запеченная в омлете/минтай | 90 | 16,52 | 6,02 | 6,54 | 146,53 | 300 СБ 2018Г | |
| каша пшеничная вязкая | 150 | 4,14 | 3,59 | 25,76 | 151,86 | 221 СБ 2018Г | |
| чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 10,26 | 41,36 | 459 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 30,69 | 19,64 | 72,12 | 586,00 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из моркови и яблок(сб2018) | 60 | 0,56 | 3,71 | 4,51 | 54,18 | 22 СБ 2018Г | |
| суп из овощей | 250/10 | 12,07 | 11,55 | 11,79 | 192,16 | 117 СБ 2018Г | |
| печень говяжья по-строгановски | 90 | 19,41 | 12,74 | 6,87 | 206,33 | 356 СБ 2018Г | |
| рис отварной с овощами | 150 | 4,34 | 11,59 | 31,91 | 249,92 | 234 СБ 2018Г | |
| кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 30,20 | 120,80 | 504 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 41,12 | 40,11 | 113,24 | 962,03 | | 83,23 |
| <u>день 9</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 26 СБ 2018Г | |
| зразы из говядины с рисом паровые | 90 | 11,54 | 11,25 | 14,57 | 206,05 | 336 СБ 2018Г | |
| каша гречневая вязкая | 150 | 2,82 | 3,87 | 12,71 | 96,90 | 213 СБ 2018Г | |
| кофейный напиток из цикория | 200 | 2,90 | 2,50 | 14,78 | 93,90 | 467 СБ 2018г | |
| хлеб пшеничный. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 22,86 | 21,19 | 75,04 | 586,40 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| овощи натуральные/огурцы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 148 СБ 2018Г | |
| свекольник | 200/8 | 10,33 | 12,79 | 14,07 | 206,92 | 98 СБ 2018Г | |
| биточки рыбные | 90 | 12,93 | 5,42 | 13,28 | 154,65 | 307 СБ 2018Г | |
| картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г | |



| | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|--------|------------------|-------|
| компот из смеси сухофруктов | 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. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 32,16 | 25,42 | 100,04 | 756,57 | | 83,23 |
| <u>день 10</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты | 60 | 1,58 | 3,70 | 9,04 | 76,48 | 1 СБ 2018Г | |
| котлеты из кур припущенные | 90 | 14,51 | 13,66 | 9,08 | 218,51 | 412 СБ 2013г. | |
| макаронные изделия отварные | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г | |
| чай с сахаром | 200 | | | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 24,79 | 23,95 | 83,22 | 651,47 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат из свеклы с сыром | 60 | 1,97 | 4,85 | 4,64 | 70,13 | 32 СБ 2018Г | |
| суп-пюре из разных в овощей | 200 | 10,30 | 8,06 | 10,66 | 156,94 | 135 СБ 2018Г | |
| котлеты «Пермские» | 90 | 14,78 | 13,37 | 10,52 | 221,87 | 341 СБ 2018Г | |
| рис припущенный | 150 | 9,56 | 9,68 | 32,08 | 253,86 | 386 СБ 2018Г | |
| компот из свежих плодов яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 486 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 41,43 | 36,48 | 97,21 | 887,29 | | 83,23 |
| <u>день 11</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| яйцо с зеленым горошком | 60 | 5,34 | 3,52 | 2,78 | 64,11 | | |
| макаронные изделия, запеченные с сыром | 205 | 9,46 | 16,93 | 51,88 | 397,72 | 261 СБ 2018Г | |
| чай с молоком | 200 | 1,45 | 1,25 | 12,45 | 67,17 | 460 СБ 2018Г | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 17,83 | 21,90 | 76,63 | 576,20 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| салат картофельный с солеными огурцами | 60 | 1,03 | 3,16 | 6,77 | 60,12 | 66 СБ 2013 | |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/8 | 9,92 | 9,43 | 9,75 | 157,68 | 96 СБ 2018 | |
| мясо тушеное/свинина | 90 | 10,76 | 28,50 | 2,50 | 309,59 | 321 СБ 2018Г | |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,22 | 7,36 | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г | |
| компот из плодов сушеных кураги | 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. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 36,72 | 48,95 | 108,26 | 1019,50 | | 83,23 |
| <u>день 12</u> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| бутерброд с маслом 1 вариант | 20/15 | 1,66 | 12,58 | 9,64 | 159,36 | 69 СБ 2018Г | |
| сырники из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 33,55 | 10,38 | 51,10 | 394,48 | 320 СБ 2013г. | |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07 | 464 СБ 2018Г | |
| Фрукты (фрукты) свежие 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 112 СБ 2013г. | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 38,64 | 24,82 | 92,44 | 712,51 | | 83,23 |
| Обед | | | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 2,09 | 3,89 | 12,56 | 94,56 | 47 СБ 2018Г | |
| щи по-уральски (с крупой) | 200 | 5,55 | 4,54 | 18,37 | 137,84 | 108 СБ 2018 | |
| рыба (горбуша), тушенная в томате с овощами | 100 | 13,98 | 9,45 | 4,53 | 159,08 | 343 СБ 2013 | |
| картофельное пюре | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г | |
| компот из плодов сушеных изюма | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 348 СБ 2017 | |
| хлеб пшеничный | 40 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 108 СБ 2013 | |
| хлеб ржаной. | 20 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 109 СБ 2013 | |
| итого по подменю: | | 30,12 | 25,19 | 113,96 | 808,83 | | 83,23 |

