

Общество с ограниченной ответственностью «Быт-Сервис»

| Наименование | Единица измерения | Количество | Цена |
|---------------------------------|-------------------|------------|-------------|
| Запеканка "Переменика" 7-11 лет | шт | 100 | 75 |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ ЦЕЛЫЙ | кг | 100 | 75 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | шт | 100 | 13,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | шт | 100 | 1,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | шт | 100 | 1,4 |
| БРИАННИ | шт | 100 | 1,4 |
| Итого | | 600 | 21,4 |

«Утверждаю»

Директор ООО «Быт-Сервис»

С.Н. Захаров



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

7-10 лет

Осень-Зима

| Наименование | Единица измерения | Количество | Цена |
|---------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|
| СУП "БОРЩ С МАСЛОМ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | шт | 100 | 74,3 |
| КОГУЛЕТЫ "ШКОЛЬНИК" | шт | 100 | 30,7 |
| ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ С МАСЛОМ | шт | 150 | 13,7 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | шт | 200 | 93,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | шт | 100 | 51,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КУС | шт | 100 | 70,5 |
| Итого | | 1700 | 75,30 |

| Наименование | Единица измерения | Количество | Цена |
|---|-------------------|------------|-------------|
| Запеканка "Переменика" 7-11 лет | шт | 100 | 75 |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ И МОРОЩЕЮ | шт | 60 | 67,6 |
| СОСЫСКА ОТВАРНАЯ 90Г | шт | 90 | 2,83 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ) | шт | 150 | 21,68 |
| ВАФЛИ ВАРКАДЕ | шт | 200 | 60,5 |
| ХЛЕБ КУС | шт | 100 | 1,4 |
| Итого | | 600 | 21,4 |

| Наименование | Единица измерения | Количество | Цена |
|--------------------------------------|-------------------|------------|------|
| Омлет "Обжарка" 7-11 лет | шт | 100 | 13,3 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И КУКУРУЗЫ | шт | 100 | 54,7 |
| СУП "ЩИ" ИЗ СЫРЕНЬИ | шт | 100 | 80,5 |
| КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | шт | 100 | 1,4 |

Пермь 2021г.

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №122
 Е.Г. Косолапова



Утверждаю
 ООО «Быт-Сервис»
 С.Н.Захаров

**ООО «БЫТ-СЕРВИС»
 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 | 100Г | 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 |

День 3

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 |

День 4

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/ ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,6 | | 30 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11 | 57,9 | №109/П2013/5 |
| | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 15 | 70,5 | №108/П2013/5 |
| Итого | 730 | 28,1 | 18,6 | 112 | 728,2 | 75,50 |

День 5

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 |

День 6

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 | 200 | 7,5 | 9,9 | 14 | 173,3 | №120/ЕСТН2018 |

КОНСЕРВАМИ.

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|------|------|-----|-------|-------------------|
| 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 |

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 | 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 |

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 | 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 |



«Утверждено»
 Директор ООО «Бит Сервис»
 С.А. Захаров

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

7-10 лет.

Осень-Зима