

Согласовано:

Врио Начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по УР  
в пос.Игра



Евдокимова И.Л.

« 14 » 12 2020 г

Утверждено:

Директор  
МБОУ Больше-Пургинская ООШ



Иванова С.В.

« 14 » 12 2020 г

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

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	0.05	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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>11.75</b>	<b>12.03</b>	<b>65.16</b>	<b>414.50</b>	<b>0.21</b>	<b>64.50</b>	<b>49.15</b>	<b>3.07</b>	<b>269.70</b>	<b>254.07</b>	<b>77.48</b>	<b>2.57</b>
<b>ОБЕД</b>																
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	Пюре 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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>34.07</b>	<b>19.54</b>	<b>101.65</b>	<b>721.86</b>	<b>0.55</b>	<b>9.70</b>	<b>93.59</b>	<b>3.54</b>	<b>184.65</b>	<b>419.19</b>	<b>132.79</b>	<b>9.76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
Пермь, 2018 г	523	Бличики	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	Сочо 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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>					<b>12.75</b>	<b>11.30</b>	<b>49.87</b>	<b>352.70</b>	<b>0.11</b>	<b>0.67</b>	<b>35.95</b>	<b>0.84</b>	<b>301.71</b>	<b>268.28</b>	<b>51.49</b>	<b>1.46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>58.57</b>	<b>42.87</b>	<b>216.68</b>	<b>1489.06</b>	<b>0.87</b>	<b>74.87</b>	<b>178.69</b>	<b>7.45</b>	<b>756.06</b>	<b>941.54</b>	<b>261.76</b>	<b>13.79</b>

День: 2

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Пермь, 2018 г	13	Салат из релиса с огурцами	60	0.60	6.24	1.62	65.40	0.01	6.66	0.00	1.68	18.60	23.40	7.62	0.48
Пермь, 2018 г	234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.16	5.16	24.47	160.95	0.05	1.16	31.95	0.14	110.61	114.33	23.75	0.13
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
		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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>8.84</b>	<b>13.17</b>	<b>61.90</b>	<b>399.15</b>	<b>0.15</b>	<b>13.12</b>	<b>41.45</b>	<b>2.21</b>	<b>210.31</b>	<b>216.93</b>	<b>60.17</b>	<b>3.46</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	43	Салат картофельный с огурцами	60	0.90	3.78	4.92	57.60	0.04	6.42	0.00	1.68	8.40	28.20	10.80	0.42
Пермь, 2018 г	109	Суп-харчо	200	3.72	3.80	8.06	81.40	0.02	0.46	0.00	1.04	11.66	47.72	12.24	0.65
Пермь, 2018 г	302	Кнели рыбные припущенные	80	9.92	0.85	2.56	57.60	0.04	0.32	16.75	0.64	36.16	124.69	17.39	0.35
Пермь, 2018 г	176	Рагу из овощей	150	3.45	7.43	15.00	142.50	0.08	7.58	11.70	2.93	71.40	90.68	35.18	1.27
Пермь, 2018 г	496	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	18.30	78.00	0.01	80.00	0.00	0.80	11.90	3.20	3.20	0.61
		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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>22.28</b>	<b>16.68</b>	<b>71.28</b>	<b>528.90</b>	<b>0.27</b>	<b>94.78</b>	<b>28.45</b>	<b>7.09</b>	<b>151.62</b>	<b>344.39</b>	<b>95.41</b>	<b>4.57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пермь, 2018 г	547	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154.00	0.03	0.00	36.30	0.40	10.80	22.40	4.10	0.31
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>3.00</b>	<b>5.00</b>	<b>34.10</b>	<b>192.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>36.30</b>	<b>0.40</b>	<b>15.90</b>	<b>30.10</b>	<b>8.30</b>	<b>1.13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>34.12</b>	<b>34.85</b>	<b>167.28</b>	<b>1120.05</b>	<b>0.45</b>	<b>107.90</b>	<b>106.20</b>	<b>9.70</b>	<b>377.83</b>	<b>591.42</b>	<b>163.88</b>	<b>9.16</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>10.58</b>	<b>8.51</b>	<b>66.83</b>	<b>383.60</b>	<b>0.14</b>	<b>16.16</b>	<b>58.72</b>	<b>2.11</b>	<b>203.68</b>	<b>188.76</b>	<b>87.24</b>	<b>2.89</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты белокочанной 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 отваренный	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>27.94</b>	<b>27.46</b>	<b>88.45</b>	<b>714.67</b>	<b>0.24</b>	<b>25.03</b>	<b>104.05</b>	<b>4.54</b>	<b>90.31</b>	<b>318.50</b>	<b>85.01</b>	<b>3.79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>11.60</b>	<b>10.40</b>	<b>36.90</b>	<b>289.00</b>	<b>0.17</b>	<b>3.90</b>	<b>32.42</b>	<b>0.70</b>	<b>281.80</b>	<b>252.30</b>	<b>44.40</b>	<b>0.96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>38.52</b>	<b>35.97</b>	<b>155.28</b>	<b>1098.27</b>	<b>0.38</b>	<b>41.19</b>	<b>162.77</b>	<b>6.65</b>	<b>293.99</b>	<b>507.26</b>	<b>172.25</b>	<b>6.68</b>

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	
		Сгущенное 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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>36.84</b>	<b>15.13</b>	<b>69.85</b>	<b>460.20</b>	<b>0.24</b>	<b>62.90</b>	<b>72.90</b>	<b>2.35</b>	<b>394.30</b>	<b>464.10</b>	<b>81.30</b>	<b>3.05</b>
<b>ОБЕД</b>																
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	Щи 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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>25.48</b>	<b>24.84</b>	<b>67.47</b>	<b>658.35</b>	<b>0.43</b>	<b>16.72</b>	<b>27.68</b>	<b>5.20</b>	<b>125.84</b>	<b>399.36</b>	<b>158.05</b>	<b>8.74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>					<b>6.30</b>	<b>4.90</b>	<b>49.00</b>	<b>265.00</b>	<b>0.08</b>	<b>4.00</b>	<b>29.70</b>	<b>1.00</b>	<b>26.10</b>	<b>54.60</b>	<b>15.20</b>	<b>3.38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>62.32</b>	<b>39.97</b>	<b>137.32</b>	<b>1118.55</b>	<b>0.67</b>	<b>79.62</b>	<b>100.58</b>	<b>7.55</b>	<b>520.14</b>	<b>863.46</b>	<b>239.35</b>	<b>11.79</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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 пшеничная 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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>10.93</b>	<b>12.44</b>	<b>63.16</b>	<b>405.45</b>	<b>0.24</b>	<b>15.19</b>	<b>46.75</b>	<b>2.51</b>	<b>246.61</b>	<b>259.06</b>	<b>84.03</b>	<b>4.64</b>
<b>ОБЕД</b>																
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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>28.85</b>	<b>30.68</b>	<b>62.98</b>	<b>647.00</b>	<b>0.35</b>	<b>27.68</b>	<b>16.00</b>	<b>5.94</b>	<b>90.64</b>	<b>399.22</b>	<b>103.10</b>	<b>7.31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
Пермь, 2018 г	550	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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>					<b>9.83</b>	<b>9.12</b>	<b>46.46</b>	<b>312.46</b>	<b>0.10</b>	<b>1.92</b>	<b>85.97</b>	<b>0.43</b>	<b>286.55</b>	<b>251.82</b>	<b>38.86</b>	<b>0.77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>39.78</b>	<b>43.12</b>	<b>126.14</b>	<b>1052.45</b>	<b>0.59</b>	<b>42.87</b>	<b>62.75</b>	<b>8.45</b>	<b>337.25</b>	<b>658.28</b>	<b>187.13</b>	<b>11.95</b>

День: 6  
 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		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
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	
		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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>16.38</b>	<b>18.99</b>	<b>40.74</b>	<b>396.35</b>	<b>0.17</b>	<b>16.00</b>	<b>260.54</b>	<b>2.96</b>	<b>162.32</b>	<b>286.54</b>	<b>55.19</b>	<b>6.91</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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 крупой 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12.60</b>	<b>12.39</b>	<b>68.85</b>	<b>434.60</b>	<b>0.18</b>	<b>43.06</b>	<b>74.60</b>	<b>2.44</b>	<b>297.42</b>	<b>270.48</b>	<b>107.70</b>	<b>2.42</b>
<b>ОБЕД</b>															
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокачанной, 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	Солянка 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30.69</b>	<b>16.45</b>	<b>87.58</b>	<b>670.62</b>	<b>0.32</b>	<b>12.66</b>	<b>110.34</b>	<b>3.59</b>	<b>149.80</b>	<b>334.47</b>	<b>80.45</b>	<b>5.90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>10.53</b>	<b>3.33</b>	<b>94.45</b>	<b>450.06</b>	<b>0.15</b>	<b>32.52</b>	<b>22.77</b>	<b>1.71</b>	<b>112.62</b>	<b>143.68</b>	<b>26.42</b>	<b>1.53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>43.29</b>	<b>28.84</b>	<b>156.43</b>	<b>1105.22</b>	<b>0.50</b>	<b>55.72</b>	<b>184.94</b>	<b>6.03</b>	<b>447.22</b>	<b>604.95</b>	<b>188.15</b>	<b>8.32</b>



День: 8  
 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		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>11.78</b>	<b>15.70</b>	<b>67.42</b>	<b>447.17</b>	<b>0.22</b>	<b>16.53</b>	<b>37.40</b>	<b>0.97</b>	<b>189.10</b>	<b>205.00</b>	<b>57.08</b>	<b>4.13</b>
<b>ОБЕД</b>															
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>21.16</b>	<b>20.57</b>	<b>83.14</b>	<b>592.36</b>	<b>0.32</b>	<b>25.87</b>	<b>64.82</b>	<b>5.58</b>	<b>198.23</b>	<b>382.31</b>	<b>124.85</b>	<b>6.79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>4.00</b>	<b>3.50</b>	<b>30.20</b>	<b>168.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>20.50</b>	<b>0.50</b>	<b>20.20</b>	<b>39.60</b>	<b>10.10</b>	<b>1.22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>32.94</b>	<b>36.27</b>	<b>150.56</b>	<b>1039.53</b>	<b>0.54</b>	<b>42.40</b>	<b>102.22</b>	<b>6.55</b>	<b>387.33</b>	<b>587.31</b>	<b>181.93</b>	<b>10.92</b>

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		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	Лашевник 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
		Сгущенное 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>17,78</b>	<b>17,12</b>	<b>80,64</b>	<b>539,70</b>	<b>0,27</b>	<b>63,95</b>	<b>8,46</b>	<b>2,29</b>	<b>236,75</b>	<b>354,46</b>	<b>88,08</b>	<b>3,79</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	Ши 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,99</b>	<b>35,26</b>	<b>73,10</b>	<b>719,80</b>	<b>0,31</b>	<b>13,68</b>	<b>71,00</b>	<b>7,12</b>	<b>136,70</b>	<b>339,30</b>	<b>175,50</b>	<b>12,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>3,70</b>	<b>1,40</b>	<b>48,80</b>	<b>222,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>0,50</b>	<b>22,60</b>	<b>31,20</b>	<b>12,60</b>	<b>1,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>44,77</b>	<b>52,38</b>	<b>153,74</b>	<b>1259,50</b>	<b>0,58</b>	<b>77,63</b>	<b>79,46</b>	<b>9,41</b>	<b>373,45</b>	<b>693,76</b>	<b>263,58</b>	<b>15,99</b>



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		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Пермь, 2018 г	3	Салат из канусты белокочанной 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	
		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	
		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	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>10.63</b>	<b>12.20</b>	<b>62.65</b>	<b>398.50</b>	<b>0.19</b>	<b>15.99</b>	<b>48.55</b>	<b>3.21</b>	<b>256.65</b>	<b>250.32</b>	<b>75.60</b>	<b>4.52</b>
<b>ОБЕД</b>																
		Огурцы 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	115	Суп картофельный с крутой	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	356	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	
Пермь, 2018 г	152	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	
		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	
		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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>22.27</b>	<b>22.15</b>	<b>87.92</b>	<b>643.29</b>	<b>0.59</b>	<b>44.81</b>	<b>5812.20</b>	<b>7.87</b>	<b>122.59</b>	<b>466.78</b>	<b>109.58</b>	<b>9.26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>					<b>5.66</b>	<b>3.75</b>	<b>43.51</b>	<b>229.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.10</b>	<b>7.70</b>	<b>4.20</b>	<b>0.82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>32.90</b>	<b>34.35</b>	<b>150.57</b>	<b>1041.79</b>	<b>0.78</b>	<b>60.80</b>	<b>5860.75</b>	<b>11.08</b>	<b>379.24</b>	<b>717.10</b>	<b>185.18</b>	<b>13.78</b>

День: 11  
 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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12.89</b>	<b>19.42</b>	<b>56.80</b>	<b>448.52</b>	<b>0.28</b>	<b>50.44</b>	<b>42.11</b>	<b>0.74</b>	<b>316.40</b>	<b>303.64</b>	<b>76.38</b>	<b>3.25</b>
<b>ОБЕД</b>															
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>21.12</b>	<b>15.02</b>	<b>67.95</b>	<b>493.60</b>	<b>0.37</b>	<b>16.77</b>	<b>74.37</b>	<b>4.23</b>	<b>178.31</b>	<b>376.11</b>	<b>102.96</b>	<b>5.64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>5.30</b>	<b>8.06</b>	<b>58.60</b>	<b>329.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.40</b>	<b>39.50</b>	<b>1.90</b>	<b>44.80</b>	<b>65.50</b>	<b>26.00</b>	<b>1.11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>34.01</b>	<b>34.44</b>	<b>124.75</b>	<b>942.12</b>	<b>0.65</b>	<b>67.21</b>	<b>116.48</b>	<b>4.97</b>	<b>494.71</b>	<b>679.75</b>	<b>179.34</b>	<b>8.89</b>



День: 12

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, кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	220	Каша ячневая вязкая	150	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16.72</b>	<b>16.00</b>	<b>73.44</b>	<b>503.40</b>	<b>0.20</b>	<b>12.28</b>	<b>173.11</b>	<b>3.87</b>	<b>225.97</b>	<b>342.32</b>	<b>93.44</b>	<b>3.09</b>