

Согласовано:

Врио Начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по УР
в поселке Игра

Евдокимовы И.Л.

« 14 » 12 2020 г



Утверждено:

Директор

МБОУ Новозытцынская НОШ

Шмелева Т.В.

2020 г



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

п. Игра, 2020 г

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

День: 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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	13	Салат из редиса 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
ИТОГО ЗАВТРАК				8,84	13,17	61,90	399,15	0,15	13,12	41,45	2,21	210,31	216,93	60,17	3,46
ОБЕД															
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
ИТОГО ОБЕД				22,28	16,68	71,28	528,90	0,27	94,78	28,45	7,09	151,62	344,39	95,41	4,57
ПОЛДНИК															
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
ИТОГО ПОЛДНИК				3,00	5,00	34,10	192,00	0,03	0,00	36,30	0,40	15,90	30,10	8,30	1,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				34,12	34,85	167,28	1120,05	0,45	107,90	106,20	9,70	377,83	591,42	163,88	9,16

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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	50	Икра кабачковая	60	0,78	2,58	2,58	36,00	0,02	4,26	0,00	1,44	17,34	17,52	9,42	0,43
Пермь, 2018 г	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,80	0,08	0,90	38,72	0,26	162,64	137,24	20,32	0,48
Пермь, 2018 г	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	20,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК				10,58	8,51	66,83	383,60	0,14	16,16	58,72	2,11	203,68	188,76	87,24	2,89
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	5	Салат из капусты 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 припущенный	150	3,50	5,40	28,52	176,70	0,02	0,00	25,65	0,27	2,72	58,80	18,24	0,02
Пермь, 2018 г	477	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,20	25,00	102,00	0,02	10,40	0,00	0,20	21,20	18,00	6,20	0,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				27,94	27,46	88,45	714,67	0,24	25,03	104,05	4,54	90,31	318,50	85,01	3,79
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	540	Шанежка с картофелем	60	5,80	5,40	27,30	181,00	0,09	1,30	32,40	0,70	41,80	72,30	16,40	0,76
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК				11,60	10,40	36,90	289,00	0,17	3,90	32,42	0,70	281,80	252,30	44,40	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,52	35,97	155,28	1098,27	0,38	41,19	162,77	6,65	293,99	507,26	172,25	6,68

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39,00	0,02	2,10	0,00	1,62	10,80	18,00	8,40	0,30
Пермь, 2018 г	279	Запеканка из творога	150	31,60	9,20	25,30	210,00	0,12	0,60	64,50	0,30	275,20	346,70	38,40	1,11
		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
ИТОГО ЗАВТРАК				36,84	15,13	69,85	460,20	0,24	62,90	72,90	2,35	394,30	464,10	81,30	3,05
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	47	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,90	52,20	0,02	3,66	0,00	1,68	13,20	25,20	10,20	0,42
Пермь, 2018 г	104	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
ИТОГО ОБЕД				25,48	24,84	67,47	658,35	0,43	16,72	27,68	5,20	125,84	399,36	158,05	8,74
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	541	Булочка ванильная	60	5,30	4,70	28,80	179,00	0,06	0,00	29,70	0,80	12,10	40,60	7,20	0,58
		Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ПОЛДНИК				6,30	4,90	49,00	265,00	0,08	4,00	29,70	1,00	26,10	54,60	15,20	3,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62,32	39,97	137,32	1118,55	0,67	79,62	100,58	7,55	520,14	863,46	239,35	11,79

День: 5
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

День: 6
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,72	3,72	2,70	46,80	0,04	31,44	0,00	1,98	9,00	16,20	9,60	0,48
Пермь, 2018 г	141	Суп молочный с 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
ИТОГО ЗАВТРАК				12,60	12,39	68,85	434,60	0,18	43,06	74,60	2,44	297,42	270,48	107,70	2,42
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	6	Салат из капусты белокочанной, 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
ИТОГО ОБЕД				30,69	16,45	87,58	670,62	0,32	12,66	110,34	3,59	149,80	334,47	80,45	5,90
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	526	Оладьи	150	10,16	3,12	51,38	274,20	0,15	0,47	22,77	1,13	97,97	130,80	21,93	1,10
Пермь, 2018 г	436	Соус из кураги	30	0,17	0,01	18,27	73,86	0,00	0,05	0,00	0,18	5,65	4,48	3,29	0,15
Пермь, 2018 г	481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00	0,00	32,00	0,00	0,40	9,00	8,40	1,20	0,28
ИТОГО ПОЛДНИК				10,53	3,33	94,45	450,06	0,15	32,52	22,77	1,71	112,62	143,68	26,42	1,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,29	28,84	156,43	1105,22	0,50	55,72	184,94	6,03	447,22	604,95	188,15	8,32

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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008 г	28	Салат картофельный с фасолью	60	3,60	9,18	11,94	136,62	0,04	8,34	0,15	0,00	19,62	20,70	10,62	0,45
Пермь, 2018 г	230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,10	4,65	19,37	135,75	0,08	0,89	27,75	0,38	91,28	110,10	20,66	0,92
Пермь, 2018 г	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
ИТОГО ЗАВТРАК				11,78	15,70	67,42	447,17	0,22	16,53	37,40	0,97	189,10	205,00	57,08	4,13
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	3,78	4,98	58,80	0,05	5,28	0,00	2,70	8,70	30,84	10,62	0,42
Пермь, 2018 г	95	Борщ с капустой и картофелем мясной	200	1,44	3,54	5,72	60,50	0,04	5,98	0,00	1,92	32,70	42,30	20,54	0,97
Ижевск, 2008 г	76	Котлета "Загадка"	80	11,12	8,08	9,44	148,96	0,09	3,68	0,02	0,00	17,60	155,28	24,08	2,48
Пермь, 2018 г	381	Капуста, тушенная с морковью в молоке	150	3,15	3,75	8,55	79,50	0,05	10,20	24,00	0,45	94,65	80,55	35,55	0,95
Пермь, 2018 г	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,90	32,01	132,80	0,02	0,73	40,80	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Пермь, 2018 г		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				21,16	20,57	83,14	592,36	0,32	25,87	64,82	5,58	198,23	382,31	124,85	6,79
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	538	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	20,90	130,00	0,04	0,00	20,50	0,50	15,10	31,90	5,90	0,40
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ИТОГО ПОЛДНИК				4,00	3,50	30,20	168,00	0,04	0,00	20,50	0,50	20,20	39,60	10,10	1,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32,94	36,27	150,56	1039,53	0,54	42,40	102,22	6,55	387,33	587,31	181,93	10,92

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Технологическая и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	3	Салат из капусты 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
ИТОГО ЗАВТРАК				10,63	12,20	62,65	398,50	0,19	15,99	48,55	3,21	256,65	250,32	75,60	4,52
ОБЕД															
		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 крупой	200	1,78	2,18	10,74	69,80	0,09	6,26	0,00	1,06	18,48	57,94	23,28	0,85
Пермь, 2018 г	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
ИТОГО ОБЕД				22,27	22,15	87,92	643,29	0,59	44,81	5812,20	7,87	122,59	466,78	109,58	9,26
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	532,565	Пирожок печенный с рисом и яйцом	80	5,46	3,65	34,21	191,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ИТОГО ПОЛДНИК				5,66	3,75	43,51	229,49	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				32,90	34,35	150,57	1041,79	0,78	60,80	5860,75	11,08	379,24	717,10	185,18	13,78

День: 11
 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Ижевск, 2008 г	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	0,04	10,98	0,66	0,00	96,06	74,58	8,00	1,00
Пермь, 2018 г	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,85	6,09	19,23	151,20	0,11	1,16	31,95	0,35	118,44	141,26	36,38	0,80
Пермь, 2018 г	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,05	0,00	0,00	0,39	7,80	24,90	10,50	0,48
		Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10
ИТОГО ЗАВТРАК				12,89	19,42	56,80	448,52	0,28	50,44	42,11	0,74	316,40	303,64	76,38	3,25
ОБЕД															
Пермь, 2018 г	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	0,01	2,94	12,12	2,16	60,06	44,58	12,48	0,76
Пермь, 2018 г	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,08	6,22	1,36	1,10	18,32	53,18	19,46	0,87
Пермь, 2018 г	308	Котлеты рыбные любительские	80	10,08	1,20	4,56	69,60	0,06	0,56	31,04	0,72	36,08	143,20	23,92	0,71
Пермь, 2018 г	377	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,15	38,25	77,25	24,60	0,87
Пермь, 2018 г	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
ИТОГО ОБЕД				21,12	15,02	67,95	493,60	0,37	16,77	74,37	4,23	178,31	376,11	102,96	5,64
ПОЛДНИК															
Пермь, 2018 г	543	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	0,05	0,00	39,50	0,70	9,80	31,90	6,00	0,45
Пермь, 2018 г	482	Кисель из кураги	200	1,00	0,06	29,80	124,00	0,02	0,40	0,00	1,20	35,00	33,60	20,00	0,66
ИТОГО ПОЛДНИК				5,30	8,06	58,60	329,00	0,07	0,40	39,50	1,90	44,80	65,50	26,00	1,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				34,01	34,44	124,75	942,12	0,65	67,21	116,48	4,97	494,71	679,75	179,34	8,89

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,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Пермь, 2018 г	46	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	8,82	1,08	106,80	0,04	0,90	112,86	2,94	28,20	92,16	6,72	1,21
Пермь, 2018 г	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
ИТОГО ЗАВТРАК				16,72	16,00	73,44	503,40	0,20	12,28	173,11	3,87	225,97	342,32	93,44	3,09

ПОЛДНИКИ

№	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	12,75	11,30	49,87	352,70	0,11	0,67	35,95	0,84	301,71	268,28	51,49	1,46
2 день	3,00	5,00	34,10	192,00	0,03	0,00	36,30	0,40	15,90	30,10	8,30	1,13
3 день	11,60	10,40	36,90	289,00	0,17	3,90	32,42	0,70	281,80	252,30	44,40	0,96
4 день	6,30	4,90	49,00	265,00	0,08	4,00	29,70	1,00	26,10	54,60	15,20	3,38
5 день	9,83	9,12	46,46	312,46	0,10	1,92	85,97	0,43	286,55	251,82	38,86	0,77
7 день	10,53	3,33	94,45	450,06	0,15	32,52	22,77	1,71	112,62	143,68	26,42	1,53
8 день	4,00	3,50	30,20	168,00	0,04	0,00	20,50	0,50	20,20	39,60	10,10	1,22
9 день	3,70	1,40	48,80	222,80	0,04	0,00	8,60	0,50	22,60	31,20	12,60	1,07
10 день	5,66	3,75	43,51	229,49	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
11 день	5,30	8,06	58,60	329,00	0,07	0,40	39,50	1,90	44,80	65,50	26,00	1,11
СРЕДНЕЕ	7,27	6,08	49,19	281,05	0,08	4,34	31,17	0,80	111,738	114,48	23,757	1,35
Среднее за 1 день	37,86	34,84	137,74	1013,86	0,53	56,54	615,71	7,06	396,29	622,81	180,93	10,11

7-11 ЛЕТ

НОРМА	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
ЗАВТРАКИ	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
ОБЕДЫ	26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20
З+О	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20
ПОЛДНИК	11,55	11,85	50,25	352,50	0,18	9,00	0,11	1,50	165,00	247,50	37,50	1,80
З+О+П	57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	0,53	7,50	825,00	1237,50	187,50	9,00

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных учреждений

№ п/п	Наименование продуктов	Норма продуктов в г, по СанПиН	Норма продуктов в г, выполнение 60%	Фактически выдано продуктов по дням на 1 человека												В среднем за 12 дней	Выполнение норм, %
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
				брутто, г													
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	62,5
2	Хлеб пшеничный	150	90	50	56,72	50	79	50	64,9	52,4	58	52,5	50	56,4	50	55,8	62,0
3	Мука пшеничная	15	9	15,92	39,52	36,5	0	0	0	0	3	1,2	0,8	0	0	8,08	89,76
4	Крупы, бобовые	45	27	101,8	35,1	55,75	55,6	22,5	0	12	18,75	4	23,5	18,75	82,3	35,84	132,73
5	Макаронные изделия	15	9	0	0	16	0	0	0	59	0	36	0	0	0	9,25	102,78
6	Картофель	250	150	0	123,45	134,1	53	218,6	150	80	88,8	128,4	277,1	174	40	122,29	81,53
7	Овощи свежие, зелень	350	210	98	170,85	110,2	112,3	127,9	230,21	79,9	319,8	184	99,6	148,2	178	154,91	73,77
8	Фрукты (плоды) свежие	200	120	116,8	100	184	172	201	108	114,4	100	100	100	173	100	130,77	108,97
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. Шиповник	15	9	20	20	0	0	0	0	20	20	20	0	0	20	10,00	111,11
10	Соки	200	120	0	0	0	0	0	200	0	0	0	200	0	0	33,33	27,78
11	Мясо	77	46,2	37,6	21,4	0	68,8	150	0	0	75,2	0	80	0	0	36,08	78,10
12	Цыплята	40	24	0	0	82,3	0	0	61,7	0	0	103,2	0	37,2	72	29,70	123,75
13	Рыба-филе	60	36	0	82,13	0	0	0	59,8	66,1	0	0	0	72,8	0	23,40	65,01
14	Колбасные изделия	15	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
15	Молоко	300	180	203,5	183,4	167	77,9	167,5	120,29	260,3	147,5	20	176,5	169	132,5	152,12	84,51
16	Кисломолочные продукты	150	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
17	Творог	50	30	0	0	0	141	0	0	0	0	51	0	0	0	16,00	53,33
18	Сыр	10	6	0	20	0	0	20	20	0	20	0	0	24,8	0	8,73	145,56
19	Сметана	10	6	0	0	0,6	5	0	0	0	0	2,5	16	0	0	2,01	33,47
20	Масло сливочное	30	18	23,33	9,75	13,75	16	17,75	28,47	19,85	18,25	3	14,55	14,5	13,75	16,08	89,33
21	Масло растительное	15	9	5,2	12,02	8,1	11,2	10,6	8,21	7,7	12,4	17,2	15,5	5,2	18,6	10,99	122,16
22	Яйцо	40	24	18,4	9,75	3,5	4,6	0	106,15	0	8	11	0	11	0	14,37	59,86
23	Сахар	40	24	23,75	26,25	28,1	30	23,75	10,6	20	21,5	30	13,75	23,75	20	22,62	94,25
24	Кондитерские изделия	10	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	1,67	27,78
25	Чай	0,4	0,24	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0,42	173,61
26	Какао	1,2	0,72	2,4	0	0	0	2,4	0	2,4	0	0	2,4	0	0	0,80	111,11
27	Дрожжи	1	0,6	0	0,7	1,1	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	0,22	36,11
28	Соль	5	3	4,51	4,205	2,825	4,62	3,4	3,686	6,3	2,8	2,4	4,33	3,5	3,4	3,83	127,71