

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Пензенской области

М.В. Перекусихин

«15» октября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Кузнецова Л.Б.

Л.Б. Кузнецова

«15» октября 2019 г

СОГЛАСОВАНО руководители общеобразовательных учреждений:

Директор МБОУ классическая гимназия №1 г. Пензы

Э.К. Тер-Аракелян

Директор МБОУ СОШ № 19 г. Пензы

Ю.В. Романов

Директор МБОУ СОШ № 26 г. Пензы

С.А. Осипова

Директор МБОУ СОШ № 32 г. Пензы

О.Н. Синенков

Директор МБОУ Калетская школа № 46 г. Пензы

В.А. Борисов

Директор МБОУ СОШ № 60 г. Пензы

О.Г. Чипчиу

Директор МБОУ Кадетская школа № 70 г. Пензы

им. 100-летия Победы в ВОВ

Е.В. Выборнов

Директор МБОУ СОШ № 8 г. Пензы

им. Н.С.Павлушкина

С.Н.Грачева

Директор МБОУ СОШ № 20 г. Пензы

С.А.Лысова

Директор МБОУ СОШ № 28

им. В.О.Ключевского г. Пензы

А.В. Мирясов

Директор МБОУ гимназия № 42 г. Пензы

Т.Ю. Сионова

Директор МБОУ СОШ № 59 г. Пензы

И.Н. Орлова

Директор МБОУ СОШ № 69 г. Пензы

Е.В. Пикарова

Директор МБОУ СОШ № 75/62 г. Пензы

В.В. Россеев

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в  
возрасте с 7 до 11 лет в специально оборудованных школьных столовых,  
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях  
общеобразовательных учреждениях г. Пензы.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезонный период: май -октябрь

2019 год



день: понедельник  
 неделя: первая  
 сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рвц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1.6.1.6	сыр сыр - 26,25	25	6,57	6,67		87,5	0,008	0,21	65,62		312,5	187,5	0,027	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
431,2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			16,08	19,52	71,09	455,1	0,218	1,83	65,67	0	482,7	403,86	50,65	2,55
<b>ОБЕД</b>														
43,2004 г	салат из белокачанной капусты капуста белокачанная свежая - 59,4 морковь - 7,6 лимонная кислота - 0,16 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,018	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35
44,Пермь	суп из овощей капуста белокачанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,26	22,63	0,81
155, 2003	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макароньы отварные макароньы - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			28,10	26,75	118,44	786,44	0,41	44,63	0,38	3,71	84,27	360,52	89,36	13,60
<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>ИТОГО</b>			12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,4	268,07	42,32	1,22
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			56,66	56,1	276,5	1734,54	0,81	48,38	106,1	4,73	838,4	1032,5	182,3	17,37

ОГРН 501900000000000000  
 в Ижевске  
 4260023, г. Пермь, ул. М. Горького, д. 8  
 350410000000000000



ь: вторник  
 дела: первая  
 зон: май-октябрь  
 озрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
112,Пермь	каша жидкая молоч пшеничная крупы пшеничная - 29,27 молоко - 73,75 масло слив - 3,85 сахар - 3,85 соль - 1	150	4,42	5,32	25,1	186,2	0,15	0,96	0,04	0,12	97,4	135,7	34,8	0,9
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	28,25	0,83
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,33</b>	<b>6,46</b>	<b>91,38</b>	<b>456,2</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>154</b>	<b>231,1</b>	<b>81,55</b>	<b>3,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 68,4 масло растительное - 6 соль - 0,24	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,018	5,46	0,006	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
159, 2003 г	зразы "школьные" говядина - 69,33 хлеб пшеничный - 10,67 вода - 14,67 лук репка - 16,53 масло сливочное - 7,47 яйцо - 6,67 сухари паниров - 6,67 соль - 0,67	80	11,65	12,4	11,2	204	0,067	1,39	0,05		20,28	122,2	22,73	1,29
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 6 соус красный основной - 48: бульон или вода - 45 масло сливочное - 1,35 мука - 3,37 , томат паста - 2,02 морковь - 6,75 , лук-репка - 1,62 сахар - 1 соль - 1,3	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03		52,17	71,02	33,33	1,14
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,7</b>	<b>31,7</b>	<b>96,29</b>	<b>726,56</b>	<b>0,395</b>	<b>50,94</b>	<b>0,326</b>	<b>2,91</b>	<b>129,7</b>	<b>353,8</b>	<b>114,9</b>	<b>5,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 42,65 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 вода - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,2</b>	<b>10,78</b>	<b>44,68</b>	<b>316,61</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>265</b>	<b>237,7</b>	<b>38,06</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,23</b>	<b>48,95</b>	<b>232,4</b>	<b>1499,37</b>	<b>0,855</b>	<b>55,73</b>	<b>0,436</b>	<b>3,74</b>	<b>548,7</b>	<b>822,6</b>	<b>234,5</b>	<b>10,24</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 410023, г. Пермь, ул. М. Горького, д. 8  
 Тел: 88-1-37

среда  
 яля: первая  
 он: май-октябрь  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№я рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
674, 2004г	яблоки печеные яблоки - 78 сахар - 20	75	0,3	0,98	11,4	56,25	0,02	7,5			12	8,25	6,75	1,65
104, Пермь	каша гречневая вязкая на молоке крупа гречневая - 29,26 молоко - 97,31 сахар - 3,66 масло сливочное - 3,66	150	5,8	6	25,7	180,12	0,16	1,27	0,036	0,21	123,62	162,73	57,55	1,55
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		13,82	13,52	96,4	513,77	0,31	10,07	0,056	0,22	270,86	325,23	103,05	5,04

<b>ОБЕД</b>														
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 64,8 масло растительное - 6,3 соль - 0,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,036	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
148, 2004г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя - 20 мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
389, 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 64 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 16 масло сливочное - 1,6	80	11,84	2,4	8	100,8	0,09	0,46	0,06	0,87	37,4	168,6	26,28	0,75
595, 2004 г	соус молочный : молоко - 19, масло сливочное - 2,1 мука - 2,1, сахар - 0,38	38	0,99	2,51	3,04	38,76	0,02	0,25	0,015	0,05	46,4	36,4	5,63	0,06
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		24,89	28,57	110,3	779,61	0,716	100	5,785	4,62	162,56	456,34	127,48	5,22
	<b>ПОЛДНИК</b>													
406, 2017 457, 2017	пирожок печеный с мясом мука - 28,06 сахар - 2,66 масло растительное - 2,96 яйцо - 0,085 дрожжи - 0,9 лук - репка - 1,97 зелень свежая - 0,15 соль - 0,47 говядина - 28,37	50	7,78	5,36	14,98	140	0,04	0,07	25,71		11,57	67,14	16,57	0,77
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		17,78	11,76	31,98	314	0,1	1,27	25,75	0	249,57	249,14	44,57	0,97
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		56,49	53,85	238,6	1607,38	1,126	111,4	31,59	4,84	682,99	1030,7	275,1	11,23

410008, г. Пермь, ул. 12, Пермский ЦО  
 Тел: 091-247

четверг  
 я: первая  
 с май-октябрь  
 астная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Приниматель	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>															
		<b>бутерброд с мясными гастрономическими продуктами</b>	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77
		колбаса вареная - 30 батон - 21,4													
		<b>каша молочная Дружба</b>	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
		крупа пшени - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5													
		<b>чай с сахаром</b>	200	0,2		15	58					12	18	12	1
		чай - 1 сахар - 15													
		<b>хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
		яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			32	22	18	4,4
		<b>ИТОГО</b>		12	18,93	75,43	542,14	0,31	20,9	3,04	0	157,7	253,41	87,14	7,53
<b>ОБЕД</b>															
		<b>салат из белокачанной капусты с огурцами</b>	60	1,02	3,06	5,74	55	0,01	24,47			27,7	21,24	10	0,39
		капуста свежая - 51,6 огурцы свежие - 12,5 масло растительное - 3 сахар - 3 лимонная кислота - 0,18 зелень - 2 соль - 1													
		<b>щи из свеж капусты с картофелем</b>	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
		картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2													
		<b>плов из птицы</b>	150	28,57	32,38	29,32	533,63	0,12	1,5	0,8	1,19	38,6	283	68,6	2,56
		курица - 148,2 масло растительное - 7,86 лук репчатый - 15,7 морковь - 10 рис - 35 соль - 2													
		<b>кисель из концентрата</b>	200			42,2	162		1,8			12	6	2	0,2
		кисель из концентрата - 24 сахар - 10 кислота лимонная - 0,2 вода - 160													
		<b>батон</b>	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
		<b>хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
		<b>ИТОГО</b>		33,16	43,43	118	983,36	0,32	45,81	1,04	1,41	136,8	424,27	118,88	5,33
<b>ПОЛДНИК</b>															
		<b>ватрушка с творогом</b>	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
		мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45													
		<b>сок персиковый</b>	200	0,8		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
		<b>ИТОГО</b>		9,45	3,3	85,26	409,84	0,18	12	0,01	1,27	28,44	106,46	37,1	1,45
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		54,61	65,66	278,7	1915,34	0,81	78,71	4,09	2,68	323	784,14	243,12	14,31

4-0028, с. Писка, ул. ...  
 5



итница  
 я: первая  
 май-октябрь  
 стная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Примечание	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.6.1.6		сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075
Б.1.3.2.2		батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
340, 2004г		омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,6 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,83	233	19,17	2,4
206, Пермь		кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
Б.3.5.3		хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
ИТОГО				23,57	32,73	49,34	543,96	0,217	70,23	23,94	0,72	369,52	439,06	55,36	3,745
<b>ОБЕД</b>															
22, Пермь		салат из свежих помидоров помидоры свежие - 64,8 масло растительное - 6,3 соль - 0,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,036	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
72, Пермь		суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
466, 2004		биточки паровые говядина - 80 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 17,6 масло сливочное - 3,2	80	11,76	8,72	6,48	152,8	0,09		0,06	0,74	15	155,91	24,08	2,46
228, Пермь		макаронные изделия с овощами макаронные - 43,5 масло слив - 7,5 морковь - 23,62 лук репчатый - 17,92 томат паста - 3 соль - 1,5	150	5,4	5,9	34,23	211,56	0,1	4,1	0,36	0,96	23,92	72,48	26,64	1,4
638, 2004 г		компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
Б.1.3.2.2		батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3		хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
ИТОГО				29,06	30,69	126,5	848,09	0,526	30,53	0,7	6,27	158,36	475,97	146,42	8,09
<b>ПОЛДНИК</b>															
812, Пермь		булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
88, Пермь		молоко кипяченое молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
9.1.4.7		мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
ИТОГО				10,43	12,58	51,3	364,48	0,24	2,73	0,08	0,6	314,67	251,63	52,02	0,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,06	76	227,1	1756,53	0,983	103,5	24,72	7,59	842,55	1166,7	253,8	12,71



суббота  
 дека: первая  
 сезон: май-октябрь  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 62,4 чернослив - 6,48 масло растительное - 3,8	60	0,85	6,04	9,77	98,88	0,03	12,65	0,066	2,05	12,16	18,4	16,57	0,64
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупа манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,8 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сахар - 6,4 сметана - 6,4 молоко сгущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			<b>38,11</b>	<b>37,67</b>	<b>87,34</b>	<b>804,14</b>	<b>0,303</b>	<b>16,43</b>	<b>0,209</b>	<b>2,69</b>	<b>631,26</b>	<b>682,3</b>	<b>110,84</b>	<b>3,33</b>
<b>ОБЕД</b>														
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
табл 1, 2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 8,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 198,95 масло растительное - 6,76 морковь - 9,82 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,8		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			<b>42,44</b>	<b>14,278</b>	<b>170,8</b>	<b>932,64</b>	<b>0,616</b>	<b>116,3</b>	<b>1,37</b>	<b>2,36</b>	<b>225,03</b>	<b>604,47</b>	<b>261,62</b>	<b>7,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.18	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
<b>ИТОГО</b>			<b>8,08</b>	<b>5,03</b>	<b>85,53</b>	<b>425</b>	<b>0,14</b>	<b>4,12</b>	<b>0,05</b>	<b>1,02</b>	<b>43,37</b>	<b>94,07</b>	<b>20,32</b>	<b>3,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>88,63</b>	<b>56,978</b>	<b>343,6</b>	<b>2161,78</b>	<b>1,059</b>	<b>136,9</b>	<b>1,629</b>	<b>6,07</b>	<b>899,66</b>	<b>1380,8</b>	<b>392,78</b>	<b>14,6</b>



день: понедельник  
 неделя: вторая  
 сезон: май-октябрь  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
109, Пермь	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая крупя Геркулес - 21,95 молоко - 78,07 масло сливочное - 3,65 сахар - 3,65 соль - 0,7	150	4,63	6,5	18,65	151,74	0,14	1,02	0,04	0,41	108,8	148	36,41	0,95
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
В.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
В.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			17,45	17,64	78,25	492,14	0,47	2,32	100,1	0,66	266	379,25	80,16	3,79
<b>ОБЕД</b>														
44, 2003 г	салат из белокочанной капусты с огурцами капуста свежая - 51,6 огурцы свежие - 12,5 масло растительное - 3 сахар - 3 лимонная кислота - 0,16 зелень - 2 соль - 1	60	1,02	3,06	5,74	55	0,01	24,47			27,7	21,24	10	0,39
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
511, 2004 г	рис отварной крупя рисовая - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
В.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
В.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			28,53	23,75	108,8	708,14	0,35	42,5	0,29	0,51	84,22	413,48	111,31	12,96
<b>ПОЛДНИК</b>														
412, 2011 г	пицца школьная, 1 вариант мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,8 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,6	129,52	31,21	1,44
11.1.1.3	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
<b>ИТОГО</b>			12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,8	193,52	55,21	2,84
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			58,07	52,69	219,1	1489,28	0,98	67,19	143,2	1,17	500,8	986,25	246,68	19,59





день: вторник  
 неделя: вторая  
 сезон: май-октябрь  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
43,2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 59,4 морковь - 7,8 лимонная кислота - 0,18 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,02	21	0,12	2,71	25,9	19,04	10,34	0,35
табл.4,508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло сливочное - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
268, 2017г	котлеты из говядины говядина (котлетное мясо) - 80 хлеб пшеничный - 14,4 молоко или вода - 19,2 сухари - 8 масло растительное - 3 масло сливочное - 5	80	12,75	10,9	11,06	265,82	0,06	0,26	34,61		33,33	145,89	43,1	2,16
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,11</b>	<b>26,3</b>	<b>99,6</b>	<b>769,02</b>	<b>0,35</b>	<b>24,09</b>	<b>34,76</b>	<b>3,19</b>	<b>99,23</b>	<b>378,33</b>	<b>166,24</b>	<b>7,19</b>

<b>ОБЕД</b>														
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 68,6 масло растительное - 6 соль - 0,24	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	5,46	0,006	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33
110,2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 16 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 44,57 рис - 4 лук репчатый - 5,7 масло сливочное - 2,3 капуста - 59,4 соль - 2,8 масло сливочное - 6,7	80	7,22	7,36	5,42	116,83	0,04	11,1	0,03	0,27	28,4	82,3	16,5	1,2
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
636,2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,71</b>	<b>30,17</b>	<b>122,18</b>	<b>798,69</b>	<b>0,56</b>	<b>40,43</b>	<b>5,69</b>	<b>4,84</b>	<b>122,63</b>	<b>337,68</b>	<b>112,69</b>	<b>6,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,68 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,45</b>	<b>9,68</b>	<b>60,44</b>	<b>386,36</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>258,44</b>	<b>256,46</b>	<b>41,1</b>	<b>1,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,27</b>	<b>66,15</b>	<b>282,22</b>	<b>1954,07</b>	<b>1,13</b>	<b>65,92</b>	<b>40,50</b>	<b>9,30</b>	<b>480,30</b>	<b>972,47</b>	<b>320,03</b>	<b>15,36</b>

410023, г. Пермь, ул. Коммунальная, д. 8

ада  
 : вторая  
 май-октябрь  
 стная категория: с 7 до 11 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86	
2004г	Запеканка из творога творог - 151,4 крупя манная - 10,6 или мука пшеничная - 12,8 сахар - 10,6 яйцо - 4,2 масло слив - 6,4 сухари - 6,4 сметана - 6,4 молоко гущеное	160	26,6	23,65	24,35	424,85	0,085	0,75	0,093	0,64	261,2	361,6	42,67	1,4	
2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1	
1.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78	
<b>ИТОГО</b>				32,76	24,85	91,07	724,55	0,223	1,15	0,093	0,64	384,7	507,2	85,57	4,1
<b>ОБЕД</b>															
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 64,8 масло растительное - 6,3 соль - 0,6	60	0,6	6,1	2,76	68,35	0,036	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5	
140,2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
1,2004г	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24	
113, 2004г	сосиска отварная сосиска - 51	50	5,55	11,95	0,8	133	0,23				23,3	106	13,3	1,19	
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 198,95 масло растительное - 6,75 морковь - 9,52 лук-репка - 12,68 томат паста - 4,8 мука - 1,8 сахар - 4,5 соль - 1,5	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,075	51,16	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,37	
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6	
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24	
Б.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>ИТОГО</b>				21,73	29,77	101,3	715,09	0,686	154,9	0,46	3,72	194,77	375,71	126,54	6,44
<b>ПОЛДНИК</b>															
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69	
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2	
9.1.4.1	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120			68	46	26	0,6	
<b>ИТОГО</b>				16,41	11,21	68,5	459,3	0,23	121,2	0,06	0,71	318,97	276,7	62,66	1,49
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				70,9	65,83	260,8	1898,94	1,139	277,3	0,613	5,07	898,44	1159,6	274,77	12,03

4-10033, г. Пермь

день: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май-октябрь  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
114, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 22,54 молоко - 78,07 сахар - 3,65 масло слив - 3,65 соль - 0,7	150	3,75	4,84	23,86	153,75	0,05	1,02	0,04	0,12	96,48	105,17	22,21	0,32
186, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	2,96	3		39,37	0,004	0,075	23,62		112,5	67,5	6,19	0,075
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
В.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		12,32	12,57	70,37	399,21	0,184	2,395	23,68	0,17	343,17	311,23	58,4	1,665
	<b>ОБЕД</b>													
2, Пермь	салат витаминный капуста - 30 яблоки свежие - 16,8 морковь - 19,2 сахар - 3 масло растительное - 6 лимонная кислота - 0,06 соль - 0,6	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,018	12,78	0,31	2,75	17,74	17,46	10,85	0,53
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
209, Пермь	котлеты припущенные курица - 154,6 хлеб пшеничный - 13,86 масло сливочное - 5,3 молоко или вода - 19,2 соль - 3	80	11,75	13,28	8,02	198,5	0,064	1	0,06	0,51	13,34	105,2	14,6	1,17
564, 2004 г 524, 2004 г 520, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 60 морковь - 81,5 горошек зеленый консерв - 20 пюре картофельное - 70 картофель - 59,85 молоко - 10,5 масло сливочное - 2,45 соль - 1	150	3,3	5,85	15,15	127,5	0,045	37,47	0,045	0,24	81,72	53,86	26,68	1,02
665, 2004 г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
В.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		21,21	32,07	91,71	696,06	0,367	67,75	0,435	3,5	157,67	322,32	107,5	6,1
	<b>ПОЛДНИК</b>													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 208	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	<b>ИТОГО</b>		9,04	10,9	52,27	348,17	0,13	1,8	40,03	0,6	252,17	225,13	36,12	0,71
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		42,57	55,54	214,4	1443,44	0,681	71,95	64,15	4,27	753,01	858,68	202,02	8,475





дница  
 : вторая  
 : май-октябрь  
 стная категория: с 7 до 11 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
6, 2004 г	бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса вареная - 30 батон - 21,4	50	5,28	8,86	9,28	157,14	0,09		3		12,77	67,31	20,5	0,77
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
9.1.4.7	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09				52,5	25,5	16,5	0,15
Б.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО</b>		12,5	18,43	73,38	529,14	0,34	0,9	3,04	0	168,8	240,41	74,77	2,46
	<b>ОБЕД</b>													
38, 2003	салат "школьные годы" помидоры свежие - 17,6 огурцы свежие - 27,5 капуста свежая - 25,8 масло растительное - 3 соль - 0,8	60	0,71	3,07	2,11	39	0,02	15,22			19,25	19,52	9,5	0,4
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки - 30: мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
шбл 1, 2004	мясо отварное : говядина - 32,4	15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
181, Пермь	жаркое по-домашнему мясо - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
685, 2004 г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		27,38	22,36	79,16	579,72	0,375	26,42	0,24	0,76	83,19	351,32	92,21	6,47
	<b>ПОЛДНИК</b>													
314, Пермь	булочка молочная мука - 40 дрожжи - 0,48 молоко - 20 соль - 0,48 масло растительное - 1,3	50	1,74	2,39	28,5	158	0,08	0,26		0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
10.6.3	зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	<b>ИТОГО</b>		2,98	2,62	72,64	347,8	0,1	4,26	0	0,6	48,6	72,28	19,35	3,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		42,86	43,41	225,2	1456,66	0,815	31,58	3,28	1,36	300,6	664,01	186,33	12,68



ь: суббота  
 дня: вторая  
 он: май-октябрь  
 возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
34, Пермь	котлеты свекольные свекла - 82,06 масло сливочное - 3,87 крупа манная - 5,8 яйцо - 3,87 сухари или мука - 4,64 масло растительное - 3,87 масло сливочное - 1,88	60	3,16	8,62	17,65	157,7	0,04	6,56	0,04	2,04	34,97	52,76	20,5	1,42
263, Пермь	соус сметанный мука пшеничная - 0,5 масло сливочное - 0,5 сметана - 10	20	0,34	2,37	0,67	25,34	0,004	0,02	0,012	0,04	9,01	6,68	0,98	0,03
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 41 масло сливочное - 13,8 яйцо - 109,1	150	15	25	2,83	298,5	0,083	68,85	0,3	0,67	122,8	233	19,17	2,4
331, 2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,07				7	31,6	9,4	0,78
<b>ИТОГО</b>			22,86	39,16	57,31	624,94	0,237	76,15	0,362	2,75	241,2	387,8	62,73	5,49
<b>ОБЕД</b>														
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,46	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
55, Пермь	суп молочный с овощами молоко - 125 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 63,1 капуста белокочаная - 18,75 масло сливочное - 2,5 мясо отварное : говядина - 32,4	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,6	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г		15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
Б.1.3.2.2	батон	20	1,5	1,3	20,12	52,4	0,02				3,8	13	2,6	0,24
Б.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
<b>ИТОГО</b>			46,09	20,778	168,6	1005,64	0,851	127,1	1,445	5,16	402,3	777,47	287,9	7,69
<b>ПОЛДНИК</b>														
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 42,85 сахар - 4,3 дрожжи - 1,3 соль - 0,4 масло растительное - 3,8 яйцо - 1,3 изюм - 2,1	60	4,61	4,41	35,3	199,3	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
<b>ИТОГО</b>			10,2	10,79	44,68	316,61	0,17	2,73	0,07	0,71	265	237,7	38,06	0,9
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			79,15	70,728	270,6	1947,19	1,258	206	1,877	8,62	908,5	1403	388,69	14,08



**Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.**

**Список используемой литературы:**

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания ( И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. ( под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.  
( под редакцией В.Т.Лапшиной)**
- 6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**





Прошнуровано и пронумеровано  
Всего 14 (четырнадцать) листов.

*Кузнецова*

ИП Кузнецова Л.Б.

« 15 » октября 2019 г

