



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

27.08.2021

059-08-01-09-925

**Об организации питания  
в подведомственных муниципальных  
общеобразовательных учреждениях  
в 2021-2022 учебном году**

На основании законов Российской Федерации от 02 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (далее - от 02 января 2000 г. № 29-ФЗ), от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), Положения о департаменте образования администрации города Перми, утвержденного решением Пермской городской Думы от 12 сентября 2006 г. № 224, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Пермского края от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238 «О повышении эффективности системы контроля качества предоставления питания обучающимся муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Пермского края, государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства образования и науки Пермского края» (в ред. от 14.10.2020 № 26-01-06-461) (далее – приказ МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238), приказом начальника департамента образования администрации города Перми от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918 «Об утверждении Положения об организации питания в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Перми» (в ред. от 27.08.2021 № 059-08-01-09-922) (далее - приказ от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918), в целях обеспечения организации качественного, безопасного питания обучающихся, формирования у детей и подростков навыков здорового питания

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые три варианта единого типового меню для организации питания учащихся, получающих начальное общее образование на 2021-2022 учебный год (далее – единое меню);

2. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений города Перми (далее – МОУ):

2.1. рекомендовать организовать питание обучающихся, получающих начальное общее образование, с использованием одного из утверждаемых данным приказом вариантов единого меню (допускается чередование всех трех вариантов единого меню);

2.2. учитывать представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о состоянии здоровья ребенка, в том числе об установлении, изменении, уточнении и (или) о снятии диагноза заболевания либо об изменении иных сведений о состоянии его здоровья с целью корректировки меню в индивидуальном порядке с учетом рекомендаций медицинских работников;

2.3. размещать на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» информацию об условиях организации питания детей в соответствии с пунктом 2.5.5. Положения;

2.4. обеспечить ежедневное размещение информации о фактическом меню на текущую дату, наличие на сайте фактических меню за прошедший период текущей четверти;

2.5. в целях организации автоматического мониторинга и анализа ежедневного меню горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования в государственных и муниципальных образовательных организациях с 1 сентября 2021 г. ежедневно размещать в соответствующем разделе Food на сайте общеобразовательной организации меню в виде электронной таблицы в формате XLSX;

2.6. размещать ежеквартально до 10 числа месяца, следующего за отчетным периодом, в единой информационно-аналитической системе «Монитор» <http://edustat.iro.perm.ru> информацию по охвату горячим питанием обучающихся МОУ;

2.7. актуализировать до 31 августа 2021 г.:

2.7.1 локальную нормативную и распорядительную базу организации питания в МОУ;

2.7.2. информацию в разделе «Организация питания обучающихся» на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

2.8. организовать питание обучающихся в соответствии с требованиями действующего санитарного законодательства;

2.9. обеспечить фактическое соответствие ежедневного рациона бесплатного питания обучающихся 1-4 классов, льготных категорий обучающихся примерному меню, утвержденному организатором питания и согласованному директором МОУ;

2.10. не допускать взимания доплаты в размере разницы стоимостей основного (горячего) питания, предоставляемого за родительскую плату, и бесплатного питания с родителей обучающихся, получающих бесплатное питание;

2.11. организовать проведение информационно-просветительской работы по формированию культуры здорового питания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

2.12. контроль за организацией питания в МОУ осуществлять в соответствии с требованиями пунктов 2.5.1., 2.5.2., 2.5.3., 2.5.4. Положения об организации

питания в общеобразовательных учреждениях города Перми, утвержденного приказом начальника департамента образования администрации города Перми от 24 сентября 2019 г. № 059-08-01-09-918 (далее – Положение);

2.13. обеспечить осуществление внутреннего контроля за организацией питания обучающихся в МОУ в виде:

2.13.1. административного контроля сотрудниками МОУ в соответствии с программой административного контроля организации питания в МОУ;

2.13.2. общественного контроля со стороны родительской общественности в соответствии с планом мероприятий общественной комиссии;

2.14. использовать в работе при организации питания обучающихся:

2.14.1. памятку для работников организаций, обеспечивающих питание детей в образовательных учреждениях, разработанную ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», согласно приложению 1 к приказу МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238;

2.14.2. методические рекомендации по организации и контролю за качеством предоставления горячего здорового питания обучающимся муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Пермского края, государственных образовательных организаций, находящихся в ведении Министерства образования и науки Пермского края, утвержденные приказом МО от 14 августа 2020 г. № 26-01-05-238.

3. Отделу по организации питания департамента образования администрации города Перми в течение 2021-2022 учебного года:

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

3.2. провести до 01 июля 2022 г. мониторинг организации питания в части соблюдения номенклатуры и периодичности проведения лабораторных испытаний, подтверждающих качество и безопасность предоставленного питания за 2021 год;

3.3. организовать проведение тематических проверок организации питания;

3.4. по согласованию с руководителями МОУ включить в состав комиссий по проверкам организации питания представителей учреждений, ответственных за осуществление контроля.

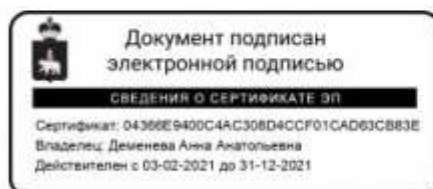
4. Начальникам отделов образования районов города Перми:

4.1. организовать ознакомление руководителей МОУ с настоящим приказом под подпись в течение 3 дней со дня подписания;

4.2. представить до 06 сентября 2021 г. копии листов ознакомления с настоящим приказом в отдел по организации питания управления имуществом департамента образования администрации города Перми.

5. Настоящий приказ вступает в силу со дня подписания.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника управления имуществом департамента образования администрации города Перми Шарипову Р.Р.



А.А. Деменева

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом начальника департамента  
образования администрации

города Перми

от 27.08.2021 № 059-08-01-09-925

**ТРИ ВАРИАНТА**

**единого типового меню для организации питания учащихся,  
получающих начальное общее образование,  
2021-2022 учебный год**

**ВАРИАНТ 1**

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

| Наименование блюда               | Выход, г<br>(мл) | Б, г | Ж, г | У, г | Калории | № рецепта | Цена  |
|----------------------------------|------------------|------|------|------|---------|-----------|-------|
| 1                                | 2                | 3    | 4    | 5    | 6       | 7         | 8     |
| <u>День 1</u>                    |                  |      |      |      |         |           |       |
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |                  |      |      |      |         |           |       |
| КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 200              | 5,5  | 7,4  | 33,4 | 222,00  | 268/13    |       |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200              | 3,5  | 3    | 25   | 140,65  | 496/13    |       |
| СЫР ТВЕРДЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ        | 15               | 3,8  | 3,9  |      | 50,60   | 100/13    |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150  | 150              | 0,6  | 0,6  | 14,7 | 66,60   |           |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                 | 20               | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60   |           |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30               | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32   | 108/13    |       |
| Итого                            | 615,00           | 17,3 | 15,4 | 95,4 | 588,77  |           | 75,50 |
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"    |                  |      |      |      |         |           |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ      | 60               | 0,9  | 3,1  | 5    | 50,97   |           |       |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО<br>СМЕТАНОЙ     | 250/10           | 1,9  | 5,3  | 11,1 | 99,14   |           |       |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ                     | 90               | 17,2 | 9,9  | 7,1  | 186,02  | 335/13    |       |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                | 150              | 3,2  | 6,7  | 21,7 | 160,24  | 429/13    |       |
| СОК                              | 200              |      |      | 23   | 92,00   |           |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30               | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32   | 108/13    |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                 | 30               | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90   |           |       |
| Итого                            | 820              | 27,8 | 25,6 | 93,9 | 716,59  |           | 75,50 |
| <u>День 2</u>                    |                  |      |      |      |         |           |       |
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |                  |      |      |      |         |           |       |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ    | 90               | 10,5 | 20,5 | 0,2  | 227,52  | 102/13    |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ   | 150              | 5,6  | 6,3  | 36   | 223,07  | 291/13    |       |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>ПОРЦИОННОЕ    | 10               | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 74,77   |           |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200              | 0,1  |      | 10,2 | 41,08   | 494/13    |       |

| 1   | 2      | 3    | 4    | 5    | 6      | 7      | 8     |
|---|--------|------|------|------|--------|--------|-------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                                    | 20     | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                     | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого   | 500    | 20,2 | 35,6 | 68,8 | 675,36 |        | 75,50 |
| <b>Обед "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>               |        |      |      |      |        |        |       |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ                       | 60     | 0,5  | 0,1  | 1    | 6,54   |        |       |
| СВЕКОЛЬНИК  | 250    | 2,4  | 4,8  | 17,5 | 122,38 | 131/13 |       |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>РИСОМ И МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ | 150/50 | 21,2 | 17,3 | 26,4 | 345,76 | 353/18 |       |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И<br>ЯБЛОК                       | 200    | 0,5  | 0,2  | 26,1 | 108,28 | 510/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                     | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                                    | 30     | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  |        |       |
| Итого   | 770    | 29,2 | 23   | 97   | 711,18 |        | 75,50 |

### День 3

|  |     |      |      |      |        |        |       |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b> |     |      |      |      |        |        |       |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С<br>МАСЛОМ 170        | 170 | 15,2 | 19   | 3,9  | 247,34 |        |       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ            | 200 | 2,8  | 2,5  | 14,7 | 92,54  | 501/13 |       |
| СЫР ТВЕРДЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ                | 15  | 3,8  | 3,9  |      | 50,60  |        |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150          | 150 | 0,6  | 0,6  | 14,7 | 66,60  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                         | 20  | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого                                    | 585 | 26,3 | 26,5 | 55,6 | 566,00 |        | 75,50 |
| <b>Обед "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>    |     |      |      |      |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ С ЛУКОМ    | 60  | 1    | 6,1  | 2    | 66,13  |        |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ           | 250 | 2,7  | 5,2  | 13,1 | 109,99 |        |       |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ           | 90  | 12,1 | 4,4  | 5,9  | 111,71 | 346/13 |       |
| РИС ОТВАРНОЙ                             | 150 | 3,8  | 6,2  | 40   | 230,66 | 414/13 |       |
| СОК                                      | 200 |      |      | 23   | 92,00  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                         | 30  | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  |        |       |
| Итого                                    | 810 | 24,2 | 22,5 | 110  | 738,71 |        | 75,50 |

### День 4

|  |        |      |     |      |        |        |  |
|--|--------|------|-----|------|--------|--------|--|
| <b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>     |        |      |     |      |        |        |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | 34,3 | 8,5 | 28,9 | 329,62 |        |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 200    | 1,4  | 1,3 | 17,3 | 86,19  | 495/13 |  |
| "ГРЕБЕШОК" ИЗ<br>ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА            | 50     | 4,9  | 1,9 | 41,9 | 203,81 |        |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150              | 150    | 0,6  | 0,6 | 14,7 | 66,60  |        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                             | 20     | 1,6  | 0,3 | 7,5  | 38,60  |        |  |

| 1  | 2      | 3    | 4    | 5     | 6      | 7      | 8     |
|--|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                            | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого                                      | 620,00 | 45,1 | 12,8 | 125,1 | 795,14 |        | 75,50 |
| <b>Обед "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>      |        |      |      |       |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕСНОКОМ              | 60     | 0,8  | 6,1  | 4,8   | 77,13  |        |       |
| РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,4  | 6,9  | 17,6  | 142,20 | 134/13 |       |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>ПАРОВОЙ               | 90     | 15,8 | 10,1 | 6,3   | 179,28 | 342/18 |       |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75                        | 75     | 1,6  | 2,9  | 7,2   | 61,42  | 423/13 |       |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75                       | 75     | 1,6  | 3,4  | 10,9  | 80,12  | 429/13 |       |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                       | 200    | 0,7  | 0,3  | 24,6  | 103,76 | 519/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                            | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                           | 30     | 2,3  | 0,4  | 11,2  | 57,90  |        |       |
| Итого                                      | 820    | 27,5 | 30,3 | 97,4  | 772,13 |        | 75,50 |

День 5

|  |       |      |      |       |        |        |       |
|--|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>                 |       |      |      |       |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ           | 60    | 1    | 6,1  | 5,8   | 81,50  |        |       |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 140                 | 70/70 | 14,9 | 8,3  | 7,4   | 164,36 | 343/13 |       |
| РИС ОТВАРНОЙ   | 150   | 3,8  | 6,2  | 40    | 230,66 |        |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200   |      |      | 10    | 39,92  | 493/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)   | 20    | 1,6  | 0,3  | 7,5   | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.  | 30    | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32  |        |       |
| Итого  | 600   | 23,6 | 21,1 | 85,5  | 625,36 |        | 75,50 |
| <b>Обед "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b>                    |       |      |      |       |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>С КАРТОФЕЛЕМ | 60    | 0,7  | 6,1  | 5,4   | 78,93  |        |       |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>ИЗ КУРЫ                           | 250   | 2,4  | 6,6  | 11,7  | 115,49 | 142/13 |       |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                            | 90    | 3,5  | 0,8  | 9,3   | 58,86  | 412/13 |       |
| СОК  | 150   | 8,7  | 7,9  | 39,5  | 263,71 |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.  | 200   |      |      | 23    | 92,00  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.  | 30    | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)   | 30    | 2,3  | 0,4  | 11,2  | 57,90  |        |       |
| Итого  | 810   | 19,9 | 22   | 114,9 | 737,21 |        | 75,50 |

День 6

|  |        |      |      |      |        |        |       |
|--|--------|------|------|------|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br/>ЗДОРОВЯЧОК"</b> |        |      |      |      |        |        |       |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                         | 60     | 0,7  | 6,1  | 6,4  | 82,96  | 2/13   |       |
| БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ                     | 200/50 | 34,2 | 26   | 39   | 526,72 | 293/13 |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200    | 0,1  |      | 10,2 | 41,08  | 494/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                         | 20     | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  | 109/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого                                    | 560    | 38,9 | 32,6 | 77,9 | 759,68 |        | 75,50 |

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6      | 7      | 8     |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"                  |     |      |      |      |        |        |       |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ                    | 60  | 0,4  | 0,1  | 1,1  | 6,78   | 106/13 |       |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С<br>КРУПОЙ                   | 250 | 2,5  | 5,8  | 13,2 | 114,88 | 116/18 |       |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ<br>УШКИ" | 205 | 23,4 | 13,7 | 41,6 | 383,27 | 525/13 |       |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И<br>ЯБЛОК                  | 200 | 0,5  | 0,2  | 16,2 | 68,36  | 510/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                               | 30  | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  | 109/13 |       |
| Итого  | 775 | 31,4 | 20,4 | 98,1 | 701,51 |        | 75,50 |

День 7

|   |     |     |      |       |        |        |       |
|---|-----|-----|------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"                |     |     |      |       |        |        |       |
| КАША "ДРУЖБА"                                   | 200 | 5,2 | 11,3 | 28,3  | 235,94 | 260/13 |       |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200 | 3,5 | 3    | 15    | 100,73 | 496/13 |       |
| СЫР ПОРЦИОН.<br>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150 | 10  | 2,6 | 2,6  |       | 33,73  |        |       |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                                 | 150 | 0,6 | 0,6  | 14,7  | 66,60  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                                | 60  | 4,2 | 7,5  | 41    | 248,61 | 579/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                 | 20  | 1,6 | 0,3  | 7,5   | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                                | 30  | 2,3 | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого   | 670 | 20  | 25,5 | 121,3 | 794,53 |        | 75,50 |

|  |       |      |      |      |        |        |       |
|--|-------|------|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"                  |       |      |      |      |        |        |       |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ                  | 60    | 0,5  | 0,1  | 1    | 6,54   |        |       |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 250/5 | 3,3  | 12,7 | 15,1 | 187,79 |        |       |
| ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ                        | 200   | 22,8 | 15,6 | 19,3 | 308,69 | 369/13 |       |
| КОМПОТ ИЗ<br>СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ<br>ЯГОД         | 200   | 0,3  | 0,1  | 12,2 | 50,96  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 30    | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                               | 30    | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  |        |       |
| Итого  | 775   | 31,5 | 29,1 | 73,6 | 682,20 |        | 75,50 |

День 8

|                                  |     |      |      |      |        |        |       |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |     |      |      |      |        |        |       |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                    | 90  | 12,5 | 8,3  | 11,9 | 172,65 | 304/18 |       |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В<br>МОЛОКЕ   | 150 | 4,7  | 6,3  | 29,1 | 191,75 | 174/13 |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200 |      |      | 10   | 39,92  | 493/13 |       |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>ПОРЦИОННОЕ    | 10  | 0,1  | 8,3  | 0,1  | 74,77  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                 | 20  | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого                            | 500 | 21,2 | 23,4 | 73,4 | 588,01 |        | 75,50 |

| 1                              | 2      | 3   | 4    | 5    | 6      | 7      | 8     |
|--------------------------------|--------|-----|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"  |        |     |      |      |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕСНОКОМ  | 60     | 0,8 | 6,1  | 4,8  | 77,13  |        |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 2,8 | 10,6 | 15,7 | 169,64 |        |       |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>ИЗ КУРЫ | 90     | 3,5 | 0,8  | 9,3  | 58,86  | 412/13 |       |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ               | 150    | 3,3 | 5,8  | 14,4 | 122,84 | 423/13 |       |
| СОК                            | 200    |     |      | 23   | 92,00  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                | 30     | 2,3 | 0,2  | 14,8 | 70,32  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)               | 30     | 2,3 | 0,4  | 11,2 | 57,90  |        |       |
| Итого                          | 840    | 15  | 23,9 | 93,2 | 648,69 |        | 75,50 |

День 9

|  |        |      |      |       |        |        |       |
|--|--------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"                       |        |      |      |       |        |        |       |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ СО<br>СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/50 | 31,2 | 10,3 | 62,4  | 467,41 |        |       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                          | 200    | 2,8  | 2,5  | 14,7  | 92,54  | 501/13 |       |
| СЫР ТВЕРДЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ                              | 15     | 3,8  | 3,9  |       | 50,60  | 100/13 |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150                        | 150    | 0,6  | 0,6  | 14,7  | 66,60  |        |       |
| ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО<br>ТЕСТА С ПОВИДЛОМ                | 60     | 3,9  | 4,3  | 38,4  | 207,27 | 542/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                                       | 20     | 1,6  | 0,3  | 7,5   | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.  | 30     | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого  | 675    | 46,2 | 22,1 | 152,5 | 993,34 |        | 75,50 |

|                                       |       |     |      |       |        |        |       |
|---------------------------------------|-------|-----|------|-------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"         |       |     |      |       |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 60    | 1   | 6,1  | 2     | 66,13  | 48/13  |       |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                 | 250   | 5,1 | 6,8  | 24,3  | 178,64 | 159/13 |       |
| КУРИЦА В СОУСЕ С<br>ТОМАТОМ           | 70/50 | 3,2 | 8,4  | 4,8   | 107,50 | 405/13 |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ        | 150   | 5,6 | 6,3  | 36    | 223,07 | 291/13 |       |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И<br>ЯБЛОК         | 200   | 0,5 | 0,2  | 16,2  | 68,36  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                       | 30    | 2,3 | 0,2  | 14,8  | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                      | 30    | 2,3 | 0,4  | 11,2  | 57,90  |        |       |
| Итого                                 | 840   | 20  | 28,4 | 109,3 | 771,92 |        | 75,50 |

День 10

|                                  |     |      |      |      |        |        |       |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |     |      |      |      |        |        |       |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ    | 60  | 0,5  | 0,1  | 1    | 6,54   |        |       |
| БИГУС                            | 200 | 24,1 | 24,6 | 9,8  | 300,57 | 328/18 |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200 | 0,1  |      | 10,2 | 41,08  | 494/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                 | 20  | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  |        |       |
| Итого                            | 510 | 28,6 | 25,2 | 43,3 | 457,11 |        | 75,50 |



| 1  | 2   | 3    | 4    | 5     | 6       | 7      | 8     |
|--|-----|------|------|-------|---------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"                  |     |      |      |       |         |        |       |
| САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ | 60  | 1    | 6,1  | 5,8   | 81,50   | 4/13   |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОРОХОМ                  | 250 | 11,6 | 9,8  | 22,2  | 223,42  | 144/13 |       |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                            | 90  | 18,1 | 13,5 | 14,3  | 251,47  | 381/13 |       |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                  | 150 | 8,7  | 7,9  | 39,5  | 263,71  | 237/13 |       |
| СОК  | 200 |      |      | 23    | 92,00   |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8  | 70,32   | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                               | 30  | 2,3  | 0,4  | 11,2  | 57,90   |        |       |
| Итого  | 810 | 44   | 37,9 | 130,8 | 1040,32 |        | 75,50 |

День 11

|                                  |     |      |      |      |        |        |       |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |     |      |      |      |        |        |       |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                  | 90  | 14,9 | 6,6  | 14,3 | 175,83 |        |       |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ               | 150 | 3    | 6,1  | 24,5 | 165,30 |        |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200 |      |      | 10   | 39,92  | 493/13 |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150  | 150 | 0,6  | 0,6  | 14,7 | 66,60  |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                 | 20  | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  |        |       |
| Итого                            | 640 | 22,4 | 13,8 | 85,8 | 556,57 |        | 75,50 |

|  |     |      |      |      |        |        |       |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Обед "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК"            |     |      |      |      |        |        |       |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                         | 60  | 0,7  | 6,1  | 5,4  | 78,93  |        |       |
| СУП КАРТОФ.С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 8,1  | 8,2  | 14,1 | 162,67 | 147/13 |       |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ            | 90  | 10,5 | 20,5 | 0,2  | 227,52 | 102/13 |       |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75                      | 75  | 1,6  | 2,9  | 7,2  | 61,42  | 423/13 |       |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75                     | 75  | 1,6  | 3,4  | 10,9 | 80,12  | 429/13 |       |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200 | 0,7  | 0,3  | 19,6 | 83,80  |        |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                         | 30  | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  |        |       |
| Итого                                    | 810 | 27,8 | 42   | 83,4 | 822,68 |        | 75,50 |

День 12

|                                  |     |      |      |      |        |        |       |
|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| Завтрак "ПЕРМЯЧОК<br>ЗДОРОВЯЧОК" |     |      |      |      |        |        |       |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                  | 180 | 17,2 | 11,7 | 12,7 | 224,84 | 372/13 |       |
| СЫР ТВЕРДЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ        | 15  | 3,8  | 3,9  |      | 50,60  | 100/13 |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 150  | 150 | 0,6  | 0,6  | 14,7 | 66,60  | 112/13 |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 200 | 0,1  |      | 10,2 | 41,08  | 494/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)                 | 20  | 1,6  | 0,3  | 7,5  | 38,60  | 109/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| Итого                            | 595 | 25,6 | 16,7 | 59,9 | 492,04 |        | 75,50 |

Обед "ПЕРМЯЧОК  
ЗДОРОВЯЧОК"

| 1  | 2   | 3    | 4    | 5    | 6      | 7      | 8     |
|--|-----|------|------|------|--------|--------|-------|
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                   | 60  | 0,7  | 6,1  | 6,4  | 82,96  | 2/13   |       |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ                                   | 250 | 6,7  | 10,6 | 4,8  | 141,38 | 108/18 |       |
| ВАРЕНИКИ С РЫБНЫМ<br>ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ<br>РЫБАЧЕК" | 210 | 24,5 | 19,5 | 44,9 | 453,01 | 527/13 |       |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С<br>ЛИМОНОМ                       | 200 | 0,3  | 0,2  | 15,1 | 63,28  | 509/13 |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                    | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,32  | 108/13 |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                                   | 30  | 2,3  | 0,4  | 11,2 | 57,90  | 109/13 |       |
| Итого  | 780 | 36,8 | 37   | 97,2 | 868,85 |        | 75,50 |

## ВАРИАНТ 2

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход, г<br>(мл) | Б,<br>г | Ж,<br>г | У,<br>г | Калории | № рецепта | Цена |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|------|

#### День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

|                    |      |      |      |     |       |               |       |
|--------------------|------|------|------|-----|-------|---------------|-------|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ   | 150Г | 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            | 1штг | 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<br>БЕЛОКОЧАННОЙ.       | 60          | 1,1  | 6,1  | 5,9 | 82,4  | №1/ЕСТН2018     |       |
| СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И<br>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<br>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<br>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<br>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 |
| <u>День 3</u>                           |             |      |      |     |       |                  |       |
| 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 |
| <u>День 4</u>                           |             |      |      |     |       |                  |       |
| 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 ПЕЧЕНЫО 200Г                 | 200         | 14,5 | 10,6          | 35  | 291,6 | №352/ЕСТН2018    |       |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200         | 0,6  |               | 30  | 121,3 | №492/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                                       | 730         | 28,1 | 18,6          | 112 | 728,2 |                  | 75,50 |
|   |             |      | <u>День 5</u> |     |       |                  |       |
| 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 |
|   |             |      | <u>День 6</u> |     |       |                  |       |
| 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<br>КОНСЕРВАМИ.                  | 200          | 7,5         | 9,9         | 14         | 173,3        | №120/ЕСТН2018     |              |
| 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<br>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      |              |
| <b>Итого</b>                                  | <b>760</b>   | <b>32,4</b> | <b>32,2</b> | <b>110</b> | <b>860,6</b> |                   | <b>75,50</b> |
| <u>День 7</u>                                 |              |             |             |            |              |                   |              |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет                  |              |             |             |            |              |                   |              |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(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<br>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  |              |
| <b>Итого</b>                                  | <b>560</b>   | <b>31,1</b> | <b>16,6</b> | <b>96</b>  | <b>658,1</b> |                   | <b>75,50</b> |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет                       |              |             |             |            |              |                   |              |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ<br>(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)    | 60           | 0,7         | 0,1         | 2,3        | 12,8         | №145/ЕСТН2018/5   |              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ). | 200          | 4,6         | 3,5         | 18         | 119,1        | №144/П2013/5      |              |
| КУРИЦА В СОУСЕ С<br>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      |              |
| <b>Итого</b>                                  | <b>807,5</b> | <b>32,4</b> | <b>19,4</b> | <b>102</b> | <b>709,6</b> |                   | <b>75,50</b> |
| <u>День 8</u>                                 |              |             |             |            |              |                   |              |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет                  |              |             |             |            |              |                   |              |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>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      |              |
| <b>Итого</b>                                  | <b>580</b>   | <b>39,3</b> | <b>8,1</b>  | <b>85</b>  | <b>571,1</b> |                   | <b>75,50</b> |
| Обед "Обжорка" 7-11 лет                       |              |             |             |            |              |                   |              |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И<br>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<br>(ПАРОВЫЕ) 90/5         | 90/5         | 14,1        | 10          | 9          | 182,6        | №346/ЕСТН2018     |              |
| КАША ГАРНИРНАЯ<br>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<br>СУХОФРУКТОВ /С<br>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 |
| <u>День 11</u>                                    |             |      |      |     |       |                  |       |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет                      |             |      |      |     |       |                  |       |
| СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ<br>(ПОРЦИЯМИ)20Г             | 20          | 5,1  | 5,2  |     | 67,5  | №72/ЕСТН2018     |       |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ<br>ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ.  | 200         | 7,3  | 8,5  | 30  | 224,4 | №231/ЕСТН2018    |       |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>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<br>(ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)          | 60          | 0,4  | 0,1  | 1,1 | 6,8   | №145/ЕСТН2018    |       |
| СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С<br>КРУПОЙ).               | 200/5       | 1,7  | 4,9  | 6,1 | 74,9  | №105/ЕСТН2018    |       |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.             | 90          | 15,7 | 23,3 | 14  | 326,5 | №206/М2003/4     |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>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 |
| <u>День 12</u>                                    |             |      |      |     |       |                  |       |
| Завтрак "Переменка" 7-11 лет                      |             |      |      |     |       |                  |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>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<br>ОВОЩЕЙ                      | 200         | 2,5  | 3,8  | 11  | 86,7  | №132/ЕСТН2018    |       |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                       | 205         | 22,7 | 18,4 | 42  | 424   | №517/ЕСТН2018/5  |       |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С<br>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 |

### ВАРИАНТ 3

#### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | Калории | № рецепта | Цена |
|--------------------|---------------|------|------|------|---------|-----------|------|
|--------------------|---------------|------|------|------|---------|-----------|------|

#### День 1

##### Завтрак

|                                      |       |       |       |       |        |               |       |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|-------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ). | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 107 СБ 2013г. |       |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ(СБ2018).            | 80    | 8,80  | 19,12 | 0,32  | 208,56 | 78 СБ 2018Г   |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150   | 5,54  | 6,19  | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г  |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)               | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  | 459 СБ 2018Г  |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |       |
| Итого                                | 517   | 16,46 | 25,58 | 57,13 | 525,57 |               | 75,50 |

##### Обед

|  |     |       |       |       |        |              |       |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018) | 60  | 1,58  | 3,70  | 9,04  | 76,48  | 1 СБ 2018Г   |       |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (СБ2018)         | 200 | 9,89  | 8,23  | 19,76 | 193,37 | 132 СБ 2018Г |       |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)     | 90  | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г |       |
| ОВОЩИ ПО-ГАВАЙСКИ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)       | 150 | 2,85  | 11,75 | 15,90 | 181,46 |              |       |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)              | 200 | 1,05  | 0,06  | 20,21 | 86,67  | 494 СБ 2018Г |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |       |
| Итого                                  | 755 | 33,54 | 38,47 | 93,76 | 862,13 |              | 75,50 |

#### День 2

##### Завтрак

|                                       |       |       |       |       |        |              |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б,         | 20/10 | 4,22  | 2,89  | 10,48 | 80,73  | 90 СБ 2013г. |       |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018) | 200   | 6,17  | 7,72  | 37,15 | 243,58 | 217 СБ 2018Г |       |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)   | 200   | 3,48  | 2,86  | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г |       |
| КЕКС "ПОКУПНОЙ" (СБ2018)              | ШТ    |       |       |       |        |              |       |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г |       |
| Итого                                 | 450   | 15,37 | 14,05 | 72,93 | 477,03 |              | 75,50 |

##### Обед

|                                 |       |       |       |       |        |              |  |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60    | 1,97  | 4,85  | 4,64  | 70,13  | 32 СБ 2018Г  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.     | 200   | 11,39 | 7,18  | 17,62 | 180,93 | 144 СБ 2013  |  |
| ГУЛЯШ ИЗ                        | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61  | 231,16 | 367 СБ 2013Г |  |



|                            |     |       |       |       |        |              |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).        |     |       |       |       |        |              |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30  | 6,69  | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ         | 200 | 0,10  | 0,04  | 20,70 | 83,52  | 520 СБ 2013г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |
| Итого                      | 750 | 35,22 | 36,39 | 87,42 | 820,66 | 75,50        |

День 3

Завтрак

|                                  |       |       |       |       |        |              |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ         | 200/5 | 22,06 | 18,51 | 42,09 | 422,97 | 392 СБ 2017  |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 82 СБ 2018Г  |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)           | 200   |       |       | 10,05 | 40,17  | 457 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| Итого                            | 475   | 24,04 | 19,11 | 71,46 | 554,74 | 75,50        |

Обед

|                                       |       |       |       |       |        |              |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ(СБ2018)     | 60    | 0,65  | 3,71  | 2,23  | 44,95  | 17 СБ 2018Г  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018). | 200/8 | 10,40 | 9,43  | 11,90 | 168,23 | 95 СБ 2018Г  |
| КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018).       | 90    | 13,33 | 13,44 | 4,46  | 192,36 | 371 СБ 2018Г |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)    | 150   | 9,22  | 7,36  | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)          | 200   | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,78  | 496 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |
| Итого                                 | 738   | 37,44 | 34,54 | 98,34 | 850,52 | 75,50        |

День 4

Завтрак

|   |       |      |      |       |        |               |
|---|-------|------|------|-------|--------|---------------|
| БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1ВАРИАНТ)Н/Б | 30/20 | 4,59 | 5,43 | 15,46 | 129,87 | 81 СБ 2013г.  |
| КАША "ДРУЖБА" (СБ2018)                      | 150   | 4,01 | 5,57 | 19,75 | 145,62 | 226 СБ 2018Г  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)          | 200   | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07  | 464 СБ 2018Г  |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140                    | 140   | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 6,58   | 112 СБ 2013г. |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                              | 20    | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г  |
| Итого                                       | 595   | 13,9 | 17,7 | 73,3  | 508,4  | 75,50         |

Обед

|                                   |       |       |       |       |        |               |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018)          | 60    | 2,09  | 3,89  | 12,57 | 94,58  | 47 СБ 2018Г   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (СБ2018)       | 200   | 12,10 | 9,46  | 11,06 | 178,04 | 156 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ2018)      | 90    | 14,32 | 14,41 | 13,53 | 241,84 | 339 СБ 2018Г  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 75/75 | 3,49  | 6,24  | 19,12 | 146,85 | 429 СБ 2013   |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)         | 200   | 1,05  | 0,06  | 20,21 | 86,67  | 494 СБ 2018Г  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого                             | 730   | 36,21 | 34,38 | 94,93 | 839,42 | 75,50         |

День 5

## Завтрак

|                                      |       |       |       |       |        |              |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ.           | 60    | 0,76  | 0,08  | 13,53 | 58,46  | 10 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90    | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г |
| РИЗОТТО С ОВОЩАМИ(СБ2018)            | 150   | 4,34  | 11,59 | 31,91 | 249,92 | 234 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)               | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  | 459 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| Итого                                | 560   | 25,1  | 17,7  | 64,6  | 518,4  | 75,50        |

## Обед

|                                      |        |       |       |       |        |               |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ.                 | 60     | 5,34  | 3,52  | 2,78  | 64,11  |               |
| БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ                  | 150/50 | 8,08  | 5,75  | 10,78 | 127,14 | 123 СБ 2013г. |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150    | 5,54  | 6,19  | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г  |
| БЕФСТВОРОГАНОВ ИЗ ОТВ.СВИНИНЫ        | 50/50  | 16,74 | 17,77 | 6,76  | 235,77 | 326 СБ 2018Г  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                | 200    | 0,16  | 0,12  | 5,62  | 7,90   | 507 СБ 2013   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого                                | 765    | 36,6  | 35,4  | 98,2  | 857,3  | 75,50         |

День 6

## Завтрак

|                                       |       |      |      |       |        |               |
|---------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|---------------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б          | 20/15 | 5,50 | 4,20 | 10,48 | 97,60  | 90 СБ 2013г.  |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ), | 150   | 6,31 | 9,15 | 29,60 | 222,08 | 269 СБ 2013г. |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)   | 200   | 3,48 | 2,86 | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г  |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200(СБ2018)      | 200   | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00  | 82 СБ 2018Г   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г  |
| Итого                                 | 532   | 28,6 | 25,2 | 83,7  | 676,2  | 75,50         |

## Обед

|                                |        |       |       |       |        |               |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                 | 65     | 6,23  | 11,31 | 2,35  | 136,28 | 353 СБ 2013Г  |
| КРЕМ-СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ      | 200/20 | 12,83 | 8,38  | 25,76 | 231,96 | 161 СБ 2013г. |
| ИНДЕЙКА ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ | 50/50  | 14,06 | 18,22 | 1,79  | 208,90 | 290 СБ 2017   |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ            | 150    | 3,72  | 12,06 | 19,10 | 176,39 | 202 СБ 2013г. |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)   | 200    | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,78  | 496 СБ 2018Г  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого                          | 760    | 32,4  | 32,2  | 110   | 860,6  | 75,50         |

День 7

## Завтрак

|   |       |       |       |       |        |              |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОД С ВАРеныМИ КОЛБАСАМИ(1ВАРИАНТ)Н/Б | 30/20 | 4,59  | 5,43  | 15,46 | 129,87 | 81 СБ 2013г. |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018)                  | 150   | 14,51 | 15,56 | 3,70  | 213,33 | 301 СБ 2013  |

|                                  |     |      |      |       |       |              |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------------|
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)           | 200 |      |      | 10,05 | 40,17 | 457 СБ 2018Г |
| ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 44,40 | 82 СБ 2018Г  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                   | 20  | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34 | 111 СБ 2013г |
| Итого                            | 560 | 31,1 | 16,6 | 96    | 658,1 | 75,50        |

Обед

|  |       |       |       |       |        |              |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ.          | 60    | 1,16  | 5,02  | 7,36  | 79,37  | 4 СБ 2013Г   |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (СБ2018) | 200/8 | 9,35  | 9,06  | 12,41 | 162,91 | 101 СБ 2018Г |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,                     | 90    | 16,52 | 17,83 | 13,06 | 279,40 | 381 СБ 2012  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)            | 150   | 2,82  | 3,87  | 12,71 | 96,90  | 213 СБ 2018Г |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                          | 200   | 0,46  | 0,10  | 28,13 | 115,23 | 348 СБ 2017  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |
| Итого                                    | 807,5 | 32,4  | 19,4  | 102   | 709,6  | 75,50        |

День 8

Завтрак

|                                      |       |       |       |       |        |               |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ). | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 107 СБ 2013г. |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).         | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61  | 231,16 | 367 СБ 2013Г  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)           | 150   | 3,30  | 6,69  | 22,41 | 163,48 | 377 СБ 2018Г  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200   | 0,06  | 0,05  | 10,30 | 40,02  | 493 СБ 2013г. |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                       | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г  |
| Итого по подменю:                    | 580   | 39,3  | 8,1   | 85,3  | 571,1  | 75,50         |

Обед

|   |        |       |       |       |        |               |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(СБ2018) | 60     | 1,56  | 3,78  | 7,41  | 70,01  | 42 СБ 2018Г   |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ,                             | 200/10 | 15,93 | 15,35 | 4,24  | 211,60 | 136 СБ 2013г. |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).          | 90     | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 372 СБ 2018Г  |
| РИЗОТТО С ОВОЩАМИ(СБ2018)                     | 150    | 4,34  | 11,59 | 31,91 | 249,92 | 234 СБ 2018Г  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                        | 200    | 0,16  | 0,16  | 18,90 | 77,64  | 507 СБ 2013   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого   | 770    | 26,4  | 27,6  | 94,6  | 732,8  | 75,50         |

День 9

Завтрак

|                                       |       |      |      |       |        |              |
|---------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 2 ВАРИАНТ(СБ2018)  | 20/10 | 1,71 | 8,53 | 10,56 | 121,77 | 70 СБ 2018Г  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018) | 200   | 6,17 | 7,72 | 37,15 | 243,58 | 217 СБ 2018Г |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)    | 200   | 1,45 | 1,26 | 12,38 | 67,07  | 464 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г |
| КЕКС "ПОКУПНОЙ" (СБ2018)              | ШТ    |      |      |       |        |              |
| Итого                                 | 577   | 23,1 | 30,4 | 64,6  | 624    | 75,50        |

## Обед

|                                      |        |       |       |       |        |               |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)            | 60     | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,78   | 106 СБ 2013г. |
| КРЕМ-СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ            | 200/20 | 12,83 | 8,38  | 25,76 | 231,96 | 161 СБ 2013г. |
| СОСИКИ ОТВАРНЫЕ(СБ2018).             | 80     | 8,80  | 19,12 | 0,32  | 208,56 | 78 СБ 2018Г   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150    | 5,54  | 6,19  | 36,01 | 221,91 | 256 СБ 2018Г  |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018)          | 200    | 0,10  | 0,04  | 20,70 | 83,52  | 497 СБ 2018Г  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого по подменю:                    | 765    | 24    | 31,3  | 109   | 815,1  | 75,50         |

День 10

## Завтрак

|  |       |       |       |       |        |              |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (СБ2018) | 60    | 1,58  | 3,70  | 9,04  | 76,48  | 1 СБ 2018Г   |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ(СБ2018)                 | 100   | 26,79 | 22,96 | 0,49  | 316,28 | 366 СБ 2018Г |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)          | 150   | 2,82  | 3,87  | 12,71 | 96,90  | 213 СБ 2018Г |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)                 | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  | 459 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                         | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,34  | 111 СБ 2013г |
| Итого                                  | 650   | 23,4  | 12,9  | 85,9  | 553,4  | 75,50        |

## Обед

|  |       |       |       |       |        |               |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ).   | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,54   | 107 СБ 2013г. |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРЕБЕШКАМИ(СБ2018)    | 200   | 10,77 | 6,62  | 13,54 | 157,10 | 130 СБ 2018Г  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018)                | 90    | 13,13 | 15,10 | 5,72  | 211,03 | 333 СБ 2018Г  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ОВОЩИ ПО-МЕКСИКАНСКИ | 75/75 | 3,08  | 8,72  | 19,16 | 168,04 | 377 СБ 2018Г  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)   | 200   | 0,44  | 0,02  | 21,78 | 89,06  | 495 СБ 2018Г  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013   |
| Итого                                  | 720   | 30    | 30,6  | 95,6  | 776,6  | 75,50         |

День 11

## Завтрак

|  |        |       |       |       |        |              |
|--|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.(СБ2018) | 200/30 | 45,69 | 15,19 | 51,37 | 473,64 | 279 СБ 2018Г |
| КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)      | 200    | 3,48  | 2,86  | 15,02 | 100,38 | 462 СБ 2018Г |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ.                          | 30     | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78,51  | 111 СБ 2013г |
| Итого                                    | 545    | 24,3  | 25    | 115   | 781,6  | 75,50        |

## Обед

|                                 |     |       |       |       |        |               |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60  | 1,97  | 4,85  | 4,64  | 70,13  | 32 СБ 2018Г   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (СБ2018)     | 200 | 12,10 | 9,46  | 11,06 | 178,04 | 156 СБ 2013г. |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(СБ2018)       | 90  | 14,13 | 15,53 | 5,20  | 217,20 | 337 СБ 2018Г  |

|                                       |     |      |      |       |        |              |
|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018) | 150 | 9,22 | 7,36 | 41,67 | 269,76 | 202 СБ 2018Г |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                    | 200 | 0,10 | 0,04 | 20,70 | 83,52  | 520 СБ 2013г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20  | 1,58 | 0,20 | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20  | 1,58 | 0,12 | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |
| Итого                                 | 765 | 28,3 | 34,6 | 98,1  | 817    | 75,50        |

День 12

Завтрак

|                                   |       |       |       |       |        |              |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(1ВАР)Н/Б,  | 20/10 | 4,22  | 2,89  | 10,48 | 80,73  | 90 СБ 2013г. |
| ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ<br>ОТВАРНЫЕ | 200/5 | 22,06 | 18,51 | 42,09 | 422,97 | 392 СБ 2017  |
| ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)            | 200   |       |       | 10,05 | 40,17  | 457 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| Итого                             | 584,5 | 24    | 29,2  | 67,2  | 626,7  | 75,50        |

Обед

|   |       |       |       |       |        |              |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(СБ2018)                  | 60    | 0,70  | 3,65  | 6,71  | 63,17  | 21 СБ 2018Г  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(СБ2018)          | 200/8 | 10,04 | 9,38  | 5,81  | 141,99 | 103 СБ 2018Г |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"<br>(СБ2018)            | 90    | 14,79 | 13,37 | 10,52 | 221,88 | 341 СБ 2018Г |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ(ВЕРМИШЕЛЬ) | 150   | 5,64  | 6,27  | 36,01 | 223,07 | 291 2013 Г   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ (СБ2018)   | 200   | 0,44  | 0,02  | 21,78 | 89,06  | 495 СБ 2018Г |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 108 СБ 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 108 СБ 2013  |
| Итого                                     | 725   | 32,5  | 27,9  | 119   | 856,5  | 75,50        |