

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 (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	Калории	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>День 1</u>							
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
КАША РИСОВАЯ 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 ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5	50,97		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	10,5	20,5	0,2	227,52	102/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36	223,07	291/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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 РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	21,2	17,3	26,4	345,76	353/18	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И 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

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	15,2	19	3,9	247,34		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	6,1	2	66,13		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,7	5,2	13,1	109,99		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 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

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 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 ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,9	1,9	41,9	203,81		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	6,1	4,8	77,13		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	6,9	17,6	142,20	134/13	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ 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

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	5,8	81,50		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В 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
Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,7	6,1	5,4	78,93		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	250	2,4	6,6	11,7	115,49	142/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"							
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 ЗДОРОВЯЧОК"							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,4	0,1	1,1	6,78	106/13	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,5	5,8	13,2	114,88	116/18	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ УШКИ"	205	23,4	13,7	41,6	383,27	525/13	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И 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 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. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	60	0,5	0,1	1	6,54		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,3	12,7	15,1	187,79		
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	22,8	15,6	19,3	308,69	369/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	12,5	8,3	11,9	172,65	304/18	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,7	6,3	29,1	191,75	174/13	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	39,92	493/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	6,1	4,8	77,13		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,8	10,6	15,7	169,64		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	31,2	10,3	62,4	467,41		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	14,7	92,54	501/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	66,60		
ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 ТОМАТОМ	70/50	3,2	8,4	4,8	107,50	405/13	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	6,3	36	223,07	291/13	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	5,8	81,50	4/13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 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 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 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	6,1	5,4	78,93		
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,1	8,2	14,1	162,67	147/13	
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 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 ЗДОРОВЯЧОК"							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,2	11,7	12,7	224,84	372/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,8	3,9		50,60	100/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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 ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ РЫБАЧЕК"	210	24,5	19,5	44,9	453,01	527/13	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С 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 (мл)	Б, г	Ж, г	У, 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	1шт	3,7	2,3	38	186,3	№589/п2013/5	
Итого	600	21,8	22,7	90	652,7		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	3,1	1,1	13	74,9	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17	8,6	14	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6	22	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	22	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	765	30,1	22,7	103	734,4		75,50

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	90	10,8	19,8	1,8	228,6	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150	5,7	5,6	36	216,8	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус / 60	4,7	0,7	26	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого	560	22,2	30	86	701,7		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,6	4,9	7,6	80,9	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200	16,4	16,9	42	385,1	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	725	24	27,7	102	752,9		75,50
<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. ЗАПЕКАНКА	200/Юг	7,8	7,2	21	180,4	№126/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ 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 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 ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17	71,9	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	760	32,4	32,2	110	860,6		75,50
<u>День 7</u>							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17	8,6	14	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39	255,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	26	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого	560	31,1	16,6	96	658,1		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	18	119,1	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25	168,8	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	22	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19	94	№108/П2013/5	
Итого	807,5	32,4	19,4	102	709,6		75,50
<u>День 8</u>							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43	381,2	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	15	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого	580	39,3	8,1	85	571,1		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5	9,1	87,6	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	14,1	10	9	182,6	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,7	21	164,1	№213/ЕСТН2018	

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	770	26,4	27,6	95	732,8		75,50

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6	22	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	26	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого	577	23,1	30,4	65	624		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10	55,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,8	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	19	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	765	24	31,3	109	815,1		75,50

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90	14,2	6,7	6,7	144	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	26	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	15	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого	650	23,4	12,9	86	553,4		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1	6,1	5	78,1	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	17	97	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	19	351,8	№327/ЕСТН2018	

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		30	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
Итого	720	30	30,6	96	776,6		75,50
<u>День 11</u>							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	30	224,4	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,5	22	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4	0,5	24	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	4,9	8,3	39	250,1	№554/П2013/5	
Итого	545	24,3	25	115	781,6		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	1,7	4,9	6,1	74,9	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	14	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150	5,7	5,6	36	216,8	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		16	63,6	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	
Итого	765	28,3	34,6	98	817		75,50
<u>День 12</u>							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ из говядины.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25	168,8	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	26	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого	584,5	24	29,2	67	626,7		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,5	3,8	11	86,7	№132/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	42	424	№517/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	34	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	15	70,5	№108/П2013/5	

ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11	57,9	№109/П2013/5	
Итого	725	32,5	27,9	119	856,5		75,50

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 ВАРЕННЫМИ 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.
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
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 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 (1ВАР)Н/Б,	20/10	4,22	2,89	10,48	80,73	90 СБ 2013г.
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 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 (СБ2018)	200/8	10,04	9,38	5,81	141,99	103 СБ 2018Г
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (СБ2018)	90	14,79	13,37	10,52	221,88	341 СБ 2018Г
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ВЕРМИШЕЛЬ)	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291 2013 Г
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	725	32,5	27,9	119	856,5	75,50