УТВЕРЖДАЮ
Управление Роспотребнадзора по ЯНАО

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

Примерное двенадцатидневное меню для питания обучающихся с 7 до 11 лет, с 11 и старше (завтраки, завтраки и обеды, обеды и полдники, полдники)

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

1 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***22,50***	***21,40***	***88,90***	***639,00***	***8,53***	***0,20***	***0,50***	***0,86***	***700,28***	***608,54***	***48,06***	***1,03***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**170**	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

2 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,96***	***15,72***	***68,71***	***541,30***	***2,02***	***0,30***	***0,04***	***1,05***	***288,67***	***341,09***	***79,98***	***2,63***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/10**	1,50	2,80	13,00	92,00	0,12	0,02	0,00	0,76	4,46	5,87	3,03	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

3 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***12,20***	***15,12***	***71,40***	***469,60***	***0,66***	***0,15***	***0,00***	***0,42***	***202,92***	***248,53***	***41,29***	***2,62***
Бутерброд горячий с сыром (№ 10 - 20004)	**35**	2,70	8,60	9,00	124,00	0,01	0,02	0,00	0,34	53,86	39,06	5,24	0,25
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

4 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,91***	***20,91***	***68,61***	***535,70***	***1,65***	***0,17***	***0,41***	***0,77***	***362,14***	***414,10***	***60,08***	***2,04***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	**170**	11,20	10,00	29,50	253,00	0,38	0,06	0,01	0,45	230,95	268,50	32,36	0,79
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**15**	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

5 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***19,52***	***19,17***	***94,62***	***627,20***	***1,55***	***0,16***	***1,12***	***0,87***	***425,60***	***464,44***	***40,53***	***2,79***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Кондитерское изделие промышленного производства	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

6 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,32***	***13,89***	***86,82***	***614,20***	***9,60***	***0,24***	***0,04***	***0,43***	***443,90***	***394,79***	***38,65***	***1,67***
Бутерброд с джем или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

7 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,08***	***18,10***	***90,78***	***580,20***	***7,57***	***0,16***	***0,44***	***0,84***	***357,97***	***305,67***	***40,46***	***1,05***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

8 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***24,68***	***26,83***	***60,44***	***579,60***	***3,89***	***0,17***	***0,27***	***2,14***	***319,22***	***493,12***	***53,45***	***2,86***
Сыр (порциями) № 97-2004	**15**	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006,Москва) и колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**180/5**	17,46	19,26	3,42	257,40	2,95	0,11	0,15	2,13	87,46	238,52	26,63	1,67
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

9 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***16,91***	***14,93***	***70,91***	***557,70***	***2,30***	***0,18***	***0,08***	***0,94***	***383,87***	***426,51***	***63,78***	***1,97***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Суфле творожное № 365-2004	**170**	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**15**	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

11 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***18,19***	***19,18***	***59,84***	***484,30***	***0,79***	***0,16***	***0,28***	***0,33***	***335,22***	***388,54***	***55,58***	***3,25***
Для бутерброда													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**5**	0,10	3,70	0,10	34,00	0,00	0,00	0,20	0,01	1,20	1,50	0,00	0,01
Сыр (порциями) № 97-2004	15	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

10 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***12,28***	***20,20***	***66,18***	***497,20***	***1,08***	***0,26***	***0,44***	***0,58***	***359,30***	***397,51***	***67,28***	***2,87***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**15**	1,20	0,20	5,40	28,00	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 1 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

12 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,56***	***12,04***	***78,31***	***548,30***	***0,87***	***0,14***	***0,04***	***0,55***	***296,61***	***309,80***	***64,00***	***2,13***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,09***	***18,12***	***75,46***	***556,19***	***3,38***	***0,19***	***0,31***	***0,82***	***372,98***	***399,39***	***54,43***	***2,24***

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день													
ЗАВТРАК		***25,70***	***22,90***	***93,30***	***683,00***	***8,62***	***0,21***	***0,59***	***0,96***	***744,87***	***658,06***	***54,11***	***1,07***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,66	297,27	330,16	40,31	0,66
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2 день													
ЗАВТРАК		***16,32***	***16,52***	***76,52***	***604,40***	***2,05***	***0,33***	***0,04***	***1,20***	***294,15***	***368,41***	***71,46***	***3,19***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/20**	1,80	3,40	15,00	126,00	0,15	0,02	0,00	0,91	5,74	7,04	3,90	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
3 день													
ЗАВТРАК		***13,70***	***17,32***	***75,90***	***513,60***	***0,67***	***0,16***	***0,00***	***0,56***	***226,01***	***270,18***	***26,34***	***2,73***
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	**50**	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,48	76,95	60,71	7,48	0,36
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	1,41	1,26
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день													
ЗАВТРАК		***28,80***	***23,27***	***75,40***	***627,40***	***1,72***	***0,20***	***0,41***	***0,85***	***406,35***	***481,08***	***62,20***	***2,67***
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	200	21,20	12,20	30,10	315,00	0,45	0,07	0,01	0,53	271,71	315,88	38,07	0,93
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	3,81	0,84
Хлеб ржаной	20	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5 день													
ЗАВТРАК		***16,63***	***14,93***	***105,93***	***622,40***	***1,55***	***0,19***	***0,52***	***0,63***	***414,64***	***449,92***	***25,85***	***3,04***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Кондитерское изделие промышленного	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	0,00	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
6 день													
ЗАВТРАК		***19,93***	***14,33***	***100,43***	***690,40***	***9,73***	***0,30***	***0,04***	***0,53***	***453,90***	***451,16***	***54,10***	***2,86***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7 день													
ЗАВТРАК		***15,52***	***18,40***	***103,92***	***640,71***	***7,57***	***0,18***	***0,44***	***0,84***	***363,37***	***331,77***	***46,16***	***1,89***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
8 день													
ЗАВТРАК		***28,42***	***31,77***	***64,12***	***684,20***	***4,26***	***0,22***	***0,72***	***2,38***	***393,04***	***603,74***	***28,68***	***3,05***
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**200/5**	19,40	21,40	3,80	286,00	3,28	0,12	0,38	2,37	97,18	265,02	26,26	1,86
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**90**	2,20	4,20	33,50	210,00	0,00	0,00	0,32	0,00	69,30	150,35	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
9 день													
ЗАВТРАК		***21,84***	***16,72***	***82,74***	***648,20***	***2,52***	***0,23***	***0,17***	***1,18***	***435,01***	***512,80***	***63,73***	***2,71***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Суфле творожное № 365-2004	200	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,70	297,27	330,16	40,31	0,66
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ЗАВТРАК		***13,96***	***20,52***	***75,96***	***547,00***	***1,08***	***0,31***	***0,44***	***0,58***	***366,05***	***438,91***	***59,88***	***3,78***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб ржаной	**20**	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день													
ЗАВТРАК		***20,36***	***24,40***	***65,66***	***564,40***	***0,83***	***0,24***	***0,48***	***0,33***	***391,62***	***450,19***	***63,73***	***3,82***
Для бутерброда:													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**10**	0,10	7,30	0,10	67,00	0,00	0,00	0,40	0,01	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	13,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 5 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
12 день													
ЗАВТРАК		***16,93***	***12,43***	***89,73***	***614,40***	***1,00***	***0,20***	***0,04***	***0,65***	***305,71***	***361,82***	***55,82***	***3,18***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	200	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	20	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	40	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	2,12	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***19,84***	***19,46***	***84,13***	***620,01***	***3,47***	***0,23***	***0,32***	***0,89***	***399,56***	***448,17***	***51,00***	***2,83***

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

1 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***22,50***	***21,40***	***88,90***	***639,00***	***8,53***	***0,20***	***0,50***	***0,86***	***700,28***	***608,54***	***48,06***	***1,03***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**170**	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***30,19***	***35,01***	***116,98***	***810,50***	***13,82***	***0,41***	***0,05***	***1,62***	***110,43***	***402,10***	***76,33***	***4,20***
Помидор консерованный или свежий № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Суп картофельный с говядиной № 133 -2004 (или с Олениной)	**250/10**	4,70	5,40	15,50	129,00	7,33	0,11	0,00	0,28	17,46	81,96	18,27	0,29
Сосиски, сардельки,колбаса отварные с маслом № 413-2004	**100**	13,30	17,20	5,00	228,00	0,00	0,02	0,00	0,55	20,96	48,96	0,00	0,18
Макароны отварные(№ 297-2013)	**150**	5,65	10,91	29,04	144,90	0,02	0,06	0,05	0,66	5,70	77,50	20,83	0,78
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
ИТОГО:		***52,69***	***56,41***	***205,88***	***1449,50***	***22,35***	***0,61***	***0,55***	***2,48***	***810,71***	***1010,64***	***124,39***	***5,23***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

2 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,96***	***15,72***	***68,71***	***541,30***	***2,02***	***0,30***	***0,04***	***1,05***	***288,67***	***341,09***	***79,98***	***2,63***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/10**	1,50	2,80	13,00	92,00	0,12	0,02	0,00	0,76	4,46	5,87	3,03	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
ОБЕД		***28,72***	***24,06***	***119,72***	***810,71***	***9,25***	***0,37***	***0,03***	***3,17***	***118,95***	***537,23***	***129,08***	***6,07***
Помидор консервированный или свежий	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Суп картофельный с крупой, с говядиной № 138-2004 (или с олениной)	**250/10**	5,00	5,50	16,30	135,00	2,70	0,08	0,00	0,27	13,80	77,12	25,70	0,20
Биточки из говядины и оленины с маслом сливочным № 451-2004 (или из говядины или из оленины)	**80/5**	12,10	11,80	9,60	193,00	0,08	0,05	0,01	2,12	28,50	142,10	8,72	0,16
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**150**	4,60	5,16	22,00	154,00	0,00	0,01	0,02	0,65	8,54	115,63	55,53	2,48
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***43,68***	***39,78***	***188,43***	***1352,01***	***11,27***	***0,67***	***0,07***	***4,22***	***407,62***	***878,32***	***209,06***	***8,70***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

3 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***12,20***	***15,12***	***71,40***	***469,60***	***0,66***	***0,15***	***0,00***	***0,42***	***202,92***	***248,53***	***41,29***	***2,62***
Бутерброд горячий с сыром (№ 10 - 20004)	**35**	2,70	8,60	9,00	124,00	0,01	0,02	0,00	0,34	53,86	39,06	5,24	0,25
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
ОБЕД		***30,98***	***23,90***	***103,48***	***749,20***	***97,17***	***0,52***	***0,05***	***6,86***	***112,41***	***416,87***	***108,99***	***5,88***
Нарезка из отварных овощей ТТК	**80**	2,10	4,00	12,50	94,00	1,28	0,08	0,00	2,02	17,76	54,71	1,30	0,28
или Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№ 20-2004)	**80**	0,60	4,20	2,00	48,00	7,84	0,02	0,00	0,08	18,00	32,93	10,96	0,47
Уха рыбацкая № 181-1996	**250/40**	11,30	6,20	9,90	140,00	2,61	0,14	0,02	0,98	20,07	137,41	29,40	0,93
Печень тушеная с картофелем ТТК	**150/50**	11,90	12,10	30,50	279,00	6,72	0,18	0,03	4,38	34,96	82,17	23,00	0,45
или Говядина, тушеная с картофелем ТТК (или Оленина)	**150/50**	14,20	12,90	32,50	306,00	4,24	0,11	0,00	4,13	41,19	79,43	30,72	0,28
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***43,18***	***39,02***	***174,88***	***1218,80***	***97,83***	***0,67***	***0,05***	***7,28***	***315,33***	***665,40***	***150,28***	***8,50***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

4 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,91***	***20,91***	***68,61***	***535,70***	***1,65***	***0,17***	***0,41***	***0,77***	***362,14***	***414,10***	***60,08***	***2,04***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	**170**	11,20	10,00	29,50	253,00	0,38	0,06	0,01	0,45	230,95	268,50	32,36	0,79
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**15**	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***26,19***	***35,71***	***129,18***	***851,50***	***22,72***	***0,47***	***0,11***	***3,54***	***214,10***	***493,33***	***83,33***	***5,54***
Икра кабачковая промышленного производства	**60**	0,90	3,10	4,30	49,00	3,00	0,00	0,00	2,00	16,94	25,63	0,00	0,31
или огурец консервированный № 32-2007	**60**	0,36	0,12	2,52	13,00	4,40	0,01	0,00	0,12	2,50	4,60	0,53	0,16
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с говядиной №110-2004 (или с олениной)	**250/10/5**	4,40	5,50	12,70	118,00	7,64	0,06	0,00	0,31	34,24	63,08	13,09	0,29
Кнели из говядины и оленины, с рисом и с маслом № 474-2004 (или из говядины или из оленины)	**100/5**	7,50	14,20	0,70	161,00	0,06	0,05	0,06	0,57	21,32	70,02	12,71	1,22
Макароны отварные (№ 297-2013)	**150**	5,65	10,91	29,04	144,90	0,02	0,06	0,05	0,66	5,70	77,50	20,83	0,78
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***44,10***	***56,62***	***197,79***	***1387,20***	***24,37***	***0,64***	***0,52***	***4,31***	***576,24***	***907,43***	***143,41***	***7,58***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

5 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***19,52***	***19,17***	***94,62***	***627,20***	***1,55***	***0,16***	***1,12***	***0,87***	***425,60***	***464,44***	***40,53***	***2,79***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Кондитерское изделие промышленного производства	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***30,25***	***42,27***	***111,70***	***768,31***	***24,93***	***0,45***	***0,69***	***6,79***	***230,49***	***518,14***	***109,72***	***6,43***
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	**80**	1,80	4,00	5,70	66,00	2,89	0,06	0,00	1,86	24,57	46,27	3,00	0,52
или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**80**	0,80	4,16	2,32	49,60	7,52	0,02	0,00	0,06	16,00	30,85	11,20	0,54
Солянка домашняя № 695	**250**	5,55	8,05	3,63	111,00	5,60	0,03	0,33	0,33	22,55	34,80	7,60	0,40
Котлеты рыбные любительские (№ 352-2013)	**100**	12,20	23,60	6,20	106,00	1,00	0,07	0,03	5,58	37,00	140,23	13,57	0,80
Соус красный основной (№465-2013)	**50**	0,38	0,96	3,53	24,00	0,45	0,01	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,10
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**150**	3,00	3,80	20,10	126,00	2,18	0,08	0,33	0,33	35,68	86,32	25,95	0,93
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***49,77***	***61,44***	***206,32***	***1395,51***	***26,48***	***0,60***	***1,81***	***7,66***	***656,09***	***982,58***	***150,25***	***9,22***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

6 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,32***	***13,89***	***86,82***	***614,20***	***9,60***	***0,24***	***0,04***	***0,43***	***443,90***	***394,79***	***38,65***	***1,67***
Бутерброд с джем или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ОБЕД		***34,34***	***28,49***	***92,32***	***764,51***	***104,79***	***0,37***	***0,05***	***2,32***	***256,35***	***499,23***	***116,45***	***6,14***
Огурцы свежие	**60**	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,02	0,00	0,00	8,23	24,70	0,58	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с олениной)	**250/10/5**	4,50	5,30	6,80	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
Курица запеченная (№ 494-2004)	**80**	19,20	17,20	0,00	232,00	0,19	0,03	0,02	1,50	59,50	82,95	2,92	0,37
Капуста тушеная (№ 428-2013)	**150**	3,36	4,37	14,61	112,00	72,23	0,06	0,03	0,50	83,24	138,81	54,50	1,14
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***51,66***	***42,38***	***179,14***	***1378,71***	***114,39***	***0,61***	***0,09***	***2,75***	***700,25***	***894,02***	***155,10***	***7,81***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

7 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,08***	***18,10***	***90,78***	***580,20***	***7,57***	***0,16***	***0,44***	***0,84***	***357,97***	***305,67***	***40,46***	***1,05***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***34,02***	***20,70***	***118,42***	***793,71***	***94,20***	***0,41***	***0,30***	***5,61***	***101,75***	***449,63***	***166,58***	***6,25***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	**60**	5,20	0,20	7,50	53,00	0,24	0,00	0,00	0,24	6,00	13,73	63,68	0,02
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с олениной)	**250/10/5**	5,60	6,10	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62
Печень по-строгановски № 172-2004	**100**	13,30	9,60	3,50	154,00	7,39	0,16	0,05	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	**100**	14,10	9,90	4,10	162,00	0,06	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Рис припущенный № 512-2004	**150**	3,70	3,60	34,10	184,00	0,00	0,03	0,10	0,27	5,49	78,89	25,73	0,53
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***48,10***	***38,80***	***209,20***	***1373,91***	***101,77***	***0,57***	***0,74***	***6,45***	***459,72***	***755,30***	***207,04***	***7,30***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

8 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***24,68***	***26,83***	***60,44***	***579,60***	***3,89***	***0,17***	***0,27***	***2,14***	***319,22***	***493,12***	***53,45***	***2,86***
Сыр (порциями) № 97-2004	**15**	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006,Москва) и колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**180/5**	17,46	19,26	3,42	257,40	2,95	0,11	0,15	2,13	87,46	238,52	26,63	1,67
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
ОБЕД		***26,68***	***22,20***	***139,08***	***854,20***	***14,03***	***0,35***	***0,01***	***3,09***	***162,43***	***441,40***	***81,85***	***4,90***
Нарезка из моркови и яблок № 10-2001, Пермь в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном	**80**	0,70	4,00	5,70	62,00	4,86	0,04	0,00	3,33	17,30	39,41	5,18	0,26
или Помидоры свежие № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	**250/5**	2,20	3,60	14,40	99,00	2,38	0,06	0,00	0,25	20,16	60,98	11,27	0,42
Плов из мяса говядины № 4/8	**200**	14,80	16,60	36,80	348,00	1,00	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***51,36***	***49,03***	***199,52***	***1433,80***	***17,92***	***0,52***	***0,28***	***5,23***	***481,65***	***934,52***	***135,30***	***7,76***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

9 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***16,91***	***14,93***	***70,91***	***557,70***	***2,30***	***0,18***	***0,08***	***0,94***	***383,87***	***426,51***	***63,78***	***1,97***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Суфле творожное № 365-2004	**170**	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**15**	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***29,10***	***21,48***	***108,00***	***741,60***	***13,88***	***0,28***	***0,02***	***2,66***	***129,57***	***504,18***	***109,76***	***5,10***
Нарезка из свеклы с огурцом № 21-2004, Пермь	**80**	1,00	3,60	4,10	53,00	0,94	0,01	0,00	1,84	16,90	24,47	4,84	0,76
или огурец консервированный № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,01	0,00	0,12	4,41	4,60	0,53	0,01
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей (№ 143-2004)	**250/15**	4,60	5,30	21,00	150,00	1,68	0,06	0,00	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
Гуляш из говядины № 152-2004, Пермь (или из оленины)	**100**	13,90	9,60	4,00	158,00	0,23	0,03	0,00	1,28	10,56	155,22	17,46	0,21
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**150**	4,60	5,16	22,00	154,00	0,00	0,01	0,02	0,65	8,54	115,63	55,53	2,48
Компот из свежих ягод + Витамин С, № 357-2002	**200**	0,10	0,00	15,60	62,00	1,50	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***46,01***	***36,41***	***178,91***	***1299,30***	***16,18***	***0,46***	***0,10***	***3,60***	***513,44***	***930,69***	***173,54***	***7,07***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

10 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***12,28***	***20,20***	***66,18***	***497,20***	***1,08***	***0,26***	***0,44***	***0,58***	***359,30***	***397,51***	***67,28***	***2,87***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**15**	1,20	0,20	5,40	28,00	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***38,52***	***32,50***	***102,92***	***856,71***	***14,67***	***0,38***	***0,01***	***5,48***	***134,72***	***366,77***	***73,24***	***5,24***
Нарезка из свежей капусты ТТК	**80**	1,40	4,00	13,30	95,20	28,22	0,02	0,00	0,08	30,10	19,52	2,03	0,38
или Овощи отварные нарезка (1996)	**80**	1,1	0,10	5,50	26,00	1,57	0,01	0,00	0,08	26,10	30,34	0,75	0,98
Суп с рыбными фрикадельками	**250/50**	11,90	6,40	16,30	171,00	8,00	0,20	0,00	1,00	27,90	139,70	18,20	0,28
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	**250/30**	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14	0,84
Жаркое из птицы (№ 446-1996)	**230**	20,70	18,30	13,60	302,00	1,07	0,06	0,01	5,19	29,90	80,99	10,75	0,20
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***50,80***	***52,70***	***169,10***	***1353,91***	***15,75***	***0,64***	***0,45***	***6,06***	***494,02***	***764,28***	***140,52***	***8,11***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

11 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***18,19***	***19,18***	***59,84***	***484,30***	***0,79***	***0,16***	***0,28***	***0,33***	***335,22***	***388,54***	***55,58***	***3,25***
Для бутерброда													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**5**	0,10	3,70	0,10	34,00	0,00	0,00	0,20	0,01	1,20	1,50	0,00	0,01
Сыр (порциями) № 97-2004	**15**	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
ОБЕД		***32,88***	***27,02***	***145,41***	***896,51***	***36,50***	***0,61***	***0,06***	***7,25***	***180,60***	***596,43***	***118,96***	***6,62***
Икра кабачковая промышленного производства	**60**	0,90	3,10	4,30	49,00	3,00	0,00	0,00	2,00	16,94	25,63	0,00	0,31
или Помидоры свежие (нарезка)	**60**	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,01	0,00	0,13	8,23	4,58	0,58	0,53
Суп гороховый с гренками, с говядиной № 139-2004 (или с олениной)	**250/20/10**	9,30	5,60	30,20	208,00	2,10	0,16	0,00	0,70	33,93	118,90	16,91	0,16
Тефтели из мяса с соусом № 461-2004	**100/50**	13,20	14,10	12,50	230,00	0,10	0,13	0,06	2,96	13,73	154,23	24,33	0,50
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	**150**	3,10	5,70	31,80	131,00	15,30	0,08	0,00	3,46	61,01	120,92	38,54	2,21
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***51,07***	***46,20***	***205,25***	***1380,81***	***37,29***	***0,77***	***0,34***	***7,58***	***515,82***	***984,97***	***174,54***	***9,87***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 2 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

12 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***14,56***	***12,04***	***78,31***	***548,30***	***0,87***	***0,14***	***0,04***	***0,55***	***296,61***	***309,80***	***64,00***	***2,13***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
ОБЕД		***35,42***	***24,00***	***108,02***	***784,71***	***19,46***	***0,57***	***0,35***	***5,20***	***152,26***	***520,90***	***98,33***	***5,49***
Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**80**	0,80	4,16	2,32	49,60	7,52	0,02	0,00	0,06	16,00	30,85	11,20	0,54
или Помидор консервированный без уксуса	**80**	0,70	0,10	3,50	14,00	8,00	0,03	0,00	0,05	4,41	15,00	9,00	0,70
Суп "Волна" с говядиной ТТК (или с олениной)	**250/10**	6,30	6,70	9,80	125,00	4,48	0,06	0,00	0,40	25,37	91,66	12,21	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами № 374-2004	**100/50**	18,80	11,90	6,00	206,00	0,80	0,17	0,02	4,42	23,10	130,12	12,57	0,28
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**150**	3,00	3,80	20,10	126,00	2,18	0,08	0,33	0,33	35,68	86,32	25,95	0,93
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***49,98***	***36,04***	***186,33***	***1333,01***	***20,33***	***0,71***	***0,39***	***5,75***	***448,87***	***830,70***	***162,33***	***7,62***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		***17,09***	***18,12***	***75,46***	***556,19***	***3,38***	***0,19***	***0,31***	***0,82***	***372,98***	***399,39***	***54,43***	***2,24***
ОБЕД		***31,44***	***28,11***	***116,27***	***806,85***	***38,78***	***0,43***	***0,14***	***4,47***	***158,67***	***478,85***	***106,05***	***5,65***
ИТОГО:		***48,53***	***46,24***	***191,73***	***1363,04***	***42,16***	***0,62***	***0,45***	***5,28***	***531,65***	***878,24***	***160,48***	***7,90***

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день													
ЗАВТРАК		***25,70***	***22,90***	***93,30***	***683,00***	***8,62***	***0,21***	***0,59***	***0,96***	***744,87***	***658,06***	***54,11***	***1,07***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,66	297,27	330,16	40,31	0,66
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***34,92***	***37,87***	***143,38***	***942,88***	***15,46***	***0,53***	***0,05***	***1,70***	***128,01***	***487,96***	***99,08***	***6,43***
Помидор консервированный или свежий № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Суп картофельный с говядиной № 133 -2004 (или с Олениной)	**250/10**	4,70	5,40	15,50	129,00	7,33	0,11	0,00	0,28	17,46	81,96	18,27	0,29
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом № 413-2004	**100**	13,30	17,20	5,00	228,00	0,00	0,02	0,00	0,55	20,96	48,96	0,00	0,18
Макароны отварные (№ 297-2013)	**180**	6,79	13,10	34,85	173,88	0,02	0,07	0,05	0,66	6,84	77,50	20,83	0,94
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***60,62***	***60,77***	***236,68***	***1625,88***	***24,09***	***0,74***	***0,64***	***2,66***	***872,88***	***1146,02***	***153,19***	***7,50***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2 день													
ЗАВТРАК		***16,32***	***16,52***	***76,52***	***604,40***	***2,05***	***0,33***	***0,04***	***1,20***	***294,15***	***368,41***	***71,46***	***3,19***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/20**	1,80	3,40	15,00	126,00	0,15	0,02	0,00	0,91	5,74	7,04	3,90	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26
ОБЕД		***35,83***	***28,17***	***141,05***	***961,00***	***10,92***	***0,53***	***0,38***	***3,53***	***142,40***	***593,81***	***163,22***	***8,40***
Помидор консервированный или свежий № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Суп картофельный с крупой, с говядиной № 138-2004 (или с олениной)	**250/10**	5,00	5,50	16,30	135,00	2,70	0,08	0,00	0,27	13,80	77,12	25,70	0,20
Биточки из говядины и оленины с маслом сливочным № 451-2004 (или из говядины или из оленины)	**100/5**	15,10	14,70	12,00	241,00	0,10	0,06	0,02	2,64	35,60	177,63	10,90	0,20
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**180**	5,60	5,80	24,72	173,00	0,00	0,06	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***52,15***	***44,69***	***217,57***	***1565,40***	***12,97***	***0,85***	***0,42***	***4,73***	***436,55***	***962,22***	***234,68***	***11,59***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
3 день													
ЗАВТРАК		***13,70***	***17,32***	***75,90***	***513,60***	***0,67***	***0,16***	***0,00***	***0,56***	***226,01***	***270,18***	***26,34***	***2,73***
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	**50**	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,48	76,95	60,71	7,48	0,36
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	1,41	1,26
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
ОБЕД		***37,93***	***27,47***	***118,13***	***861,00***	***100,81***	***0,64***	***0,12***	***7,98***	***133,75***	***519,63***	***121,93***	***7,10***
Нарезка из отварных овощей ТТК	**100**	2,60	5,00	14,00	111,00	1,60	0,10	0,00	2,53	22,20	68,39	1,40	0,60
или Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№ 20-2004)	**100**	0,80	5,20	2,50	60,00	9,80	0,03	0,00	0,10	22,50	41,16	13,70	0,59
Уха рыбацкая № 181-1996	**250/40**	11,30	6,20	9,90	140,00	2,61	0,14	0,02	0,98	20,07	137,41	29,40	0,93
Печень тушеная с картофелем ТТК	**200/50**	14,90	14,40	38,20	342,00	8,40	0,23	0,10	5,48	43,70	92,77	28,80	0,56
или Говядина, тушеная с картофелем ТТК (или Оленина)	**200/50**	15,20	17,20	40,60	382,00	5,30	0,14	0,00	5,16	44,10	81,33	33,40	0,35
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***51,63***	***44,79***	***194,03***	***1374,60***	***101,48***	***0,80***	***0,12***	***8,54***	***359,76***	***789,81***	***148,27***	***9,83***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день													
ЗАВТРАК		***28,80***	***23,27***	***75,40***	***627,40***	***1,72***	***0,20***	***0,41***	***0,85***	***406,35***	***481,08***	***62,20***	***2,67***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	**200**	21,20	12,20	30,10	315,00	0,45	0,07	0,01	0,53	271,71	315,88	38,07	0,93
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	3,81	0,84
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
ОБЕД		***29,21***	***40,20***	***145,87***	***952,59***	***24,72***	***0,54***	***0,11***	***3,74***	***231,64***	***527,67***	***91,43***	***6,84***
Икра кабачковая промышленного производства	**100**	1,50	5,20	7,20	82,00	5,00	0,03	0,00	2,20	28,24	29,47	0,00	0,75
или огурец консервированный № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,02
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с говядиной № 110-2004 (или с олениной)	**250/10/5**	4,40	5,50	12,70	118,00	7,64	0,06	0,00	0,31	34,24	63,08	13,09	0,29
Кнели из говядины и оленины, с рисом и с маслом № 474-2004 (или из говядины или из оленины)	**100/5**	7,50	14,20	0,70	161,00	0,06	0,05	0,06	0,57	21,32	70,02	12,71	1,22
Макароны отварные (№ 297-2013)	**180**	6,79	13,10	34,85	173,88	0,02	0,07	0,05	0,66	6,84	77,50	20,83	0,94
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***58,01***	***63,47***	***221,27***	***1579,99***	***26,44***	***0,74***	***0,52***	***4,59***	***637,99***	***1008,75***	***153,63***	***9,51***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5 день													
ЗАВТРАК		***16,63***	***14,93***	***105,93***	***622,40***	***1,55***	***0,19***	***0,52***	***0,63***	***414,64***	***449,92***	***25,85***	***3,04***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Кондитерское изделие промышленного	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	0,00	1,68
ОБЕД		***33,36***	***44,08***	***121,29***	***836,00***	***24,44***	***0,53***	***0,36***	***6,88***	***227,33***	***582,80***	***138,21***	***8,30***
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	**100**	2,30	5,00	7,10	83,00	3,60	0,08	0,00	2,30	30,70	57,80	3,70	1,10
или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**100**	1,00	5,20	2,90	62,00	9,40	0,03	0,00	0,08	20,00	38,56	14,00	0,68
Солянка домашняя № 695	**250**	5,55	8,05	3,63	111,00	5,60	0,03	0,33	0,33	22,55	34,80	7,60	0,40
Котлеты рыбные любительские(№ 352-2013)	**100**	12,20	23,60	6,20	106,00	1,00	0,07	0,03	5,58	37,00	140,23	13,57	0,80
Соус красный основной (№ 465-2013)	**50**	0,38	0,96	3,53	24,00	0,45	0,01	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,10
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**180**	3,60	4,50	23,10	147,00	2,61	0,10	0,00	0,40	42,82	93,17	31,14	1,12
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	**130**	1,00	0,20	9,00	42,00	5,20	0,05	0,00	0,00	48,00	44,00	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***49,99***	***59,01***	***227,22***	***1458,40***	***25,99***	***0,71***	***0,88***	***7,51***	***641,97***	***1032,72***	***164,06***	***11,34***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
6 день													
ЗАВТРАК		***19,93***	***14,33***	***100,43***	***690,40***	***9,73***	***0,30***	***0,04***	***0,53***	***453,90***	***451,16***	***54,10***	***2,86***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ОБЕД		***44,03***	***37,34***	***104,63***	***933,66***	***128,83***	***0,43***	***0,07***	***3,02***	***313,31***	***563,20***	***126,39***	***7,35***
Огурцы свежие	**100**	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,03	0,00	0,00	13,72	42,00	0,96	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с	**250/10/5**	4,50	5,30	6,80	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
Курица запеченная (№ 494-2004)	**120**	26,50	24,90	0,00	330,00	0,29	0,04	0,03	2,20	89,23	99,12	4,38	0,55
Капуста тушеная (№ 428-2013)	**180**	4,03	5,24	17,53	134,66	86,67	0,07	0,04	0,50	99,88	138,81	54,50	1,40
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***63,96***	***51,67***	***205,06***	***1624,06***	***138,56***	***0,73***	***0,11***	***3,55***	***767,21***	***1014,36***	***180,49***	***10,21***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7 день													
ЗАВТРАК		***15,52***	***18,40***	***103,92***	***640,71***	***7,57***	***0,18***	***0,44***	***0,84***	***363,37***	***331,77***	***46,16***	***1,89***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***40,20***	***22,08***	***138,80***	***912,00***	***109,51***	***0,32***	***0,44***	***4,64***	***113,61***	***589,66***	***137,92***	***6,70***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	**100**	8,60	0,38	12,50	88,00	22,88	0,00	0,00	0,40	10,00	106,13	13,06	0,03
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с олениной)	**250/10/5**	5,60	6,10	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62
Печень по-строгановски № 172-2004, Пермь	**100**	13,30	9,60	3,50	154,00	7,39	0,16	0,05	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	**100**	14,10	9,90	4,10	162,00	0,06	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Рис припущенный № 512-2004	**180**	4,40	4,30	40,90	220,00	0,00	0,04	0,28	0,30	6,59	94,67	30,87	0,63
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***55,72***	***40,48***	***242,72***	***1552,71***	***117,08***	***0,50***	***0,88***	***5,48***	***476,98***	***921,43***	***184,08***	***8,59***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
8 день													
ЗАВТРАК		***28,42***	***31,77***	***64,12***	***684,20***	***4,26***	***0,22***	***0,72***	***2,38***	***393,04***	***603,74***	***28,68***	***3,05***
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**200/5**	19,40	21,40	3,80	286,00	3,28	0,12	0,38	2,37	97,18	265,02	26,26	1,86
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**90**	2,20	4,20	33,50	210,00	0,00	0,00	0,32	0,00	69,30	150,35	0,00	0,00
ОБЕД		***27,78***	***27,30***	***147,28***	***977,20***	***21,76***	***0,42***	***0,01***	***6,67***	***187,01***	***482,35***	***88,68***	***5,48***
Нарезка из моркови и яблок (№ 10-2001, Пермь)в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном	**100**	0,90	5,00	7,20	77,00	6,08	0,05	0,00	3,50	21,64	37,89	6,48	0,33
или Помидоры свежие № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	**250/5**	2,20	3,60	14,40	99,00	2,38	0,06	0,00	0,25	20,16	60,98	11,27	0,42
Плов из мяса говядины № 4/8	**200**	14,80	16,60	36,80	348,00	1,00	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	125,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***56,20***	***59,07***	***211,40***	***1661,40***	***26,02***	***0,63***	***0,73***	***9,05***	***580,05***	***1086,09***	***117,36***	***8,53***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
9 день													
ЗАВТРАК		***21,84***	***16,72***	***82,74***	***648,20***	***2,52***	***0,23***	***0,17***	***1,18***	***435,01***	***512,80***	***63,73***	***2,71***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,70	297,27	330,16	40,31	0,66
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26
ОБЕД		***32,78***	***26,22***	***140,80***	***928,71***	***12,59***	***0,34***	***0,36***	***4,60***	***155,84***	***482,76***	***110,24***	***6,82***
Нарезка из свеклы с огурцом № 21-2004, Пермь	**100**	1,20	4,50	5,10	66,00	1,18	0,01	0,00	2,30	27,17	30,59	6,06	0,95
или огурец консервированный № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,01	0,00	0,12	4,41	4,60	0,53	0,01
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей (№ 143-2004)	**250/15**	4,60	5,30	21,00	150,00	1,68	0,06	0,00	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
Гуляш из говядины № 152-2004, Пермь (или из оленины)	**100**	13,90	9,60	4,00	158,00	0,23	0,03	0,00	1,28	10,56	155,22	17,46	0,21
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**180**	5,60	5,80	24,72	173,00	0,00	0,06	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
Компот из свежих ягод + Витамин "С" № 357-2002	**200**	0,10	0,00	15,60	62,00	1,50	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
Фрукт	**200**	3,00	0,20	42,00	182,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,54	1,26
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***54,62***	***42,94***	***223,54***	***1576,91***	***15,11***	***0,57***	***0,53***	***5,78***	***590,85***	***995,56***	***173,97***	***9,53***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ЗАВТРАК		***13,96***	***20,52***	***75,96***	***547,00***	***1,08***	***0,31***	***0,44***	***0,58***	***366,05***	***438,91***	***59,88***	***3,78***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб ржаной	**20**	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00	1,26
ОБЕД		***45,10***	***42,60***	***125,60***	***1067,00***	***48,71***	***0,44***	***0,05***	***6,64***	***160,44***	***392,90***	***86,40***	***5,49***
Нарезка из свежей капусты ТТК	**100**	1,80	5,00	16,60	119,00	35,28	0,02	0,00	0,10	37,63	24,40	2,54	0,47
или Овощи отварные нарезка (1996)	**100**	1,40	0,10	6,90	33,00	1,96	0,01	0,00	0,10	32,63	37,93	0,94	1,23
Суп с рыбными фрикадельками	**250/50**	11,90	6,40	16,30	171,00	8,00	0,20	0,00	1,00	27,90	139,70	18,20	0,28
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	**250/30**	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14	0,84
Жаркое из птицы (№ 446-1996)	**300**	25,30	23,30	17,20	380,00	1,40	0,08	0,05	6,33	38,99	82,56	14,02	0,26
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***59,06***	***63,12***	***201,56***	***1614,00***	***49,79***	***0,75***	***0,49***	***7,22***	***526,49***	***831,81***	***146,28***	***9,27***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчищена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день													
ЗАВТРАК		***20,36***	***24,40***	***65,66***	***564,40***	***0,83***	***0,24***	***0,48***	***0,33***	***391,62***	***450,19***	***63,73***	***3,82***
Для бутерброда:													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**10**	0,10	7,30	0,10	67,00	0,00	0,00	0,40	0,01	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	13,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
ОБЕД		***34,83***	***33,34***	***161,06***	***1011,19***	***29,56***	***0,65***	***0,06***	***9,32***	***214,61***	***654,20***	***120,28***	***7,56***
Икра кабачковая промышленного производства	**100**	1,50	5,20	7,20	82,00	5,00	0,03	0,00	2,20	28,24	29,47	0,00	0,75
или Помидоры свежие (нарезка)	**100**	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,02	0,00	0,21	13,72	7,64	0,96	0,88
Суп гороховый с гренками, с говядиной № 139-2004 (или с олениной)	**250/20/10**	9,30	5,60	30,20	208,00	2,10	0,16	0,00	0,70	33,93	118,90	16,91	0,16
Тефтели из мяса с соусом № 461-2004	**100/50**	13,20	14,10	12,50	230,00	0,10	0,13	0,06	2,96	13,73	154,23	24,33	0,50
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	**180**	3,73	6,84	38,16	157,19	18,36	0,09	0,00	3,46	73,21	145,10	38,54	2,65
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***55,19***	***57,74***	***226,72***	***1575,59***	***30,39***	***0,89***	***0,54***	***9,65***	***606,23***	***1104,39***	***184,01***	***11,38***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
12 день													
ЗАВТРАК		***16,93***	***12,43***	***89,73***	***614,40***	***1,00***	***0,20***	***0,04***	***0,65***	***305,71***	***361,82***	***55,82***	***3,18***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	2,12	1,68
ОБЕД		***41,88***	***33,50***	***123,98***	***964,20***	***21,40***	***0,65***	***0,03***	***5,40***	***184,97***	***604,91***	***120,20***	***6,68***
Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**100**	1,00	5,20	2,90	62,00	9,40	0,03	0,00	0,08	20,00	38,56	14,00	0,68
или Помидор консервированный без уксуса № 113	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,03	0,00	0,05	7,35	15,00	9,00	0,02
Суп "Волна" с говядиной ТТК (или с олениной)	**250/10**	6,30	6,70	9,80	125,00	4,48	0,06	0,00	0,40	25,37	91,66	12,21	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами № 374-2004	**120/50**	22,60	15,30	7,20	257,00	0,91	0,19	0,03	4,52	26,18	144,52	14,25	0,32
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**180**	3,60	4,50	23,10	147,00	2,61	0,10	0,00	0,40	42,82	93,17	31,14	1,12
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***58,81***	***45,93***	***213,71***	***1578,60***	***22,40***	***0,84***	***0,07***	***6,05***	***490,68***	***966,73***	***176,02***	***9,86***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчищена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК		19,84	19,46	84,13	620,01	3,47	0,23	0,32	0,89	399,56	448,17	51,00	2,83
ОБЕД		36,49	33,35	134,32	945,62	45,73	0,50	0,17	5,34	182,74	540,15	117,00	6,93
ИТОГО:		56,33	52,81	218,46	1565,63	49,19	0,73	0,49	6,23	582,30	988,32	168,00	9,76

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

1 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***14,08***	***18,10***	***90,78***	***580,20***	***7,57***	***0,16***	***0,44***	***0,84***	***357,97***	***305,67***	***40,46***	***1,05***
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	200/5	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	200	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***34,02***	***20,70***	***118,42***	***793,71***	***94,20***	***0,41***	***0,30***	***5,61***	***101,75***	***449,63***	***166,58***	***6,25***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60	5,20	0,20	7,50	53,00	0,24	0,00	0,00	0,24	6,00	13,73	63,68	0,02
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с олениной)	250/10/5	5,60	6,10	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62
Печень по-строгановски № 172-2004	**100**	13,30	9,60	3,50	154,00	7,39	0,16	0,05	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	**100**	14,10	9,90	4,10	162,00	0,06	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Рис припущенный № 512-2004	**150**	3,70	3,60	34,10	184,00	0,00	0,03	0,10	0,27	5,49	78,89	25,73	0,53
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***48,10***	***38,80***	***209,20***	***1373,91***	***101,77***	***0,57***	***0,74***	***6,45***	***459,72***	***755,30***	***207,04***	***7,30***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

2 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***24,68***	***26,83***	***60,44***	***579,60***	***3,89***	***0,17***	***0,27***	***2,14***	***319,22***	***493,12***	***53,45***	***2,86***
Сыр (порциями) № 97-2004	15	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006,Москва) и колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	180/5	17,46	19,26	3,42	257,40	2,95	0,11	0,15	2,13	87,46	238,52	26,63	1,67
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	60	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
ОБЕД		***26,68***	***22,20***	***139,08***	***854,20***	***14,03***	***0,35***	***0,01***	***3,09***	***162,43***	***441,40***	***81,85***	***4,90***
Нарезка из моркови и яблок № 10-2001, Пермь в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном	80	0,70	4,00	5,70	62,00	4,86	0,04	0,00	3,33	17,30	39,41	5,18	0,26
или Помидоры свежие № 32-2007	60	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	250/5	2,20	3,60	14,40	99,00	2,38	0,06	0,00	0,25	20,16	60,98	11,27	0,42
Плов из мяса говядины № 4/8	200	14,80	16,60	36,80	348,00	1,00	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	200	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	60	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***51,36***	***49,03***	***199,52***	***1433,80***	***17,92***	***0,52***	***0,28***	***5,23***	***481,65***	***934,52***	***135,30***	***7,76***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

3 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***16,91***	***14,93***	***70,91***	***557,70***	***2,30***	***0,18***	***0,08***	***0,94***	***383,87***	***426,51***	***63,78***	***1,97***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Суфле творожное № 365-2004	170	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	15	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***29,10***	***21,48***	***108,00***	***741,60***	***13,88***	***0,28***	***0,02***	***2,66***	***129,57***	***504,18***	***109,76***	***5,10***
Нарезка из свеклы с огурцом № 21-2004, Пермь	80	1,00	3,60	4,10	53,00	0,94	0,01	0,00	1,84	16,90	24,47	4,84	0,76
или огурец консервированный № 32-2007	60	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,01	0,00	0,12	4,41	4,60	0,53	0,01
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей (№ 143-2004)	250/15	4,60	5,30	21,00	150,00	1,68	0,06	0,00	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
Гуляш из говядины № 152-2004, Пермь (или из оленины)	100	13,90	9,60	4,00	158,00	0,23	0,03	0,00	1,28	10,56	155,22	17,46	0,21
Гречка вязкая (№ 302-2004)	150	4,60	5,16	22,00	154,00	0,00	0,01	0,02	0,65	8,54	115,63	55,53	2,48
Компот из свежих ягод + Витамин С, № 357-2002	200	0,10	0,00	15,60	62,00	1,50	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***46,01***	***36,41***	***178,91***	***1299,30***	***16,18***	***0,46***	***0,10***	***3,60***	***513,44***	***930,69***	***173,54***	***7,07***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

4 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***12,28***	***20,20***	***66,18***	***497,20***	***1,08***	***0,26***	***0,44***	***0,58***	***359,30***	***397,51***	***67,28***	***2,87***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**15**	1,20	0,20	5,40	28,00	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***38,52***	***32,50***	***102,92***	***856,71***	***14,67***	***0,38***	***0,01***	***5,48***	***134,72***	***366,77***	***73,24***	***5,24***
Нарезка из свежей капусты ТТК	**80**	1,40	4,00	13,30	95,20	28,22	0,02	0,00	0,08	30,10	19,52	2,03	0,38
или Овощи отварные нарезка (1996)	**80**	1,1	0,10	5,50	26,00	1,57	0,01	0,00	0,08	26,10	30,34	0,75	0,98
Суп с рыбными фрикадельками	**250/50**	11,90	6,40	16,30	171,00	8,00	0,20	0,00	1,00	27,90	139,70	18,20	0,28
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	**250/30**	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14	0,84
Жаркое из птицы (№ 446-1996)	**230**	20,70	18,30	13,60	302,00	1,07	0,06	0,01	5,19	29,90	80,99	10,75	0,20
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***50,80***	***52,70***	***169,10***	***1353,91***	***15,75***	***0,64***	***0,45***	***6,06***	***494,02***	***764,28***	***140,52***	***8,11***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

5 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***18,19***	***19,18***	***59,84***	***484,30***	***0,79***	***0,16***	***0,28***	***0,33***	***335,22***	***388,54***	***55,58***	***3,25***
Для бутерброда													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**5**	0,10	3,70	0,10	34,00	0,00	0,00	0,20	0,01	1,20	1,50	0,00	0,01
Сыр (порциями) № 97-2004	**15**	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
ОБЕД		***32,88***	***27,02***	***145,41***	***896,51***	***36,50***	***0,61***	***0,06***	***7,25***	***180,60***	***596,43***	***118,96***	***6,62***
Икра кабачковая промышленного производства	**60**	0,90	3,10	4,30	49,00	3,00	0,00	0,00	2,00	16,94	25,63	0,00	0,31
или Помидоры свежие (нарезка)	**60**	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,01	0,00	0,13	8,23	4,58	0,58	0,53
Суп гороховый с гренками, с говядиной № 139-2004 (или с олениной)	**250/20/10**	9,30	5,60	30,20	208,00	2,10	0,16	0,00	0,70	33,93	118,90	16,91	0,16
Тефтели из мяса с соусом № 461-2004	**100/50**	13,20	14,10	12,50	230,00	0,10	0,13	0,06	2,96	13,73	154,23	24,33	0,50
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	**150**	3,10	5,70	31,80	131,00	15,30	0,08	0,00	3,46	61,01	120,92	38,54	2,21
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***51,07***	***46,20***	***205,25***	***1380,81***	***37,29***	***0,77***	***0,34***	***7,58***	***515,82***	***984,97***	***174,54***	***9,87***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

6 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***14,56***	***12,04***	***78,31***	***548,30***	***0,87***	***0,14***	***0,04***	***0,55***	***296,61***	***309,80***	***64,00***	***2,13***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/20**	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
ОБЕД		***35,42***	***24,00***	***108,02***	***784,71***	***19,46***	***0,57***	***0,35***	***5,20***	***152,26***	***520,90***	***98,33***	***5,49***
Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**80**	0,80	4,16	2,32	49,60	7,52	0,02	0,00	0,06	16,00	30,85	11,20	0,54
или Помидор консервированный без уксуса	**80**	0,70	0,10	3,50	14,00	8,00	0,03	0,00	0,05	4,41	15,00	9,00	0,70
Суп "Волна" с говядиной ТТК (или с олениной)	**250/10**	6,30	6,70	9,80	125,00	4,48	0,06	0,00	0,40	25,37	91,66	12,21	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами № 374-2004	**100/50**	18,80	11,90	6,00	206,00	0,80	0,17	0,02	4,42	23,10	130,12	12,57	0,28
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**150**	3,00	3,80	20,10	126,00	2,18	0,08	0,33	0,33	35,68	86,32	25,95	0,93
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***49,98***	***36,04***	***186,33***	***1333,01***	***20,33***	***0,71***	***0,39***	***5,75***	***448,87***	***830,70***	***162,33***	***7,62***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

7 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***22,50***	***21,40***	***88,90***	***639,00***	***8,53***	***0,20***	***0,50***	***0,86***	***700,28***	***608,54***	***48,06***	***1,03***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**170**	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***30,19***	***35,01***	***116,98***	***810,50***	***13,82***	***0,41***	***0,05***	***1,62***	***110,43***	***402,10***	***76,33***	***4,20***
Помидор консервированный или свежий № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Суп картофельный с говядиной № 133 -2004 (или с Олениной)	**250/10**	4,70	5,40	15,50	129,00	7,33	0,11	0,00	0,28	17,46	81,96	18,27	0,29
Сосиски, сардельки,колбаса отварные с маслом № 413-2004	**100**	13,30	17,20	5,00	228,00	0,00	0,02	0,00	0,55	20,96	48,96	0,00	0,18
Макароны отварные(№ 297-2013)	**150**	5,65	10,91	29,04	144,90	0,02	0,06	0,05	0,66	5,70	77,50	20,83	0,78
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
ИТОГО:		***52,69***	***56,41***	***205,88***	***1449,50***	***22,35***	***0,61***	***0,55***	***2,48***	***810,71***	***1010,64***	***124,39***	***5,23***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

8 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*14,96*	*15,72*	*68,71*	*541,30*	*2,02*	*0,30*	*0,04*	*1,05*	*288,67*	*341,09*	*79,98*	*2,63*
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	20/5/10	1,50	2,80	13,00	92,00	0,12	0,02	0,00	0,76	4,46	5,87	3,03	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	200/5	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	15	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
ОБЕД		*23,72*	*24,06*	*119,72*	*810,71*	*9,25*	*0,37*	*0,05*	*3,17*	*118,95*	*537,23*	*129,08*	*6,07*
Помидор консервированный или свежий	60	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Суп картофельный с крупой, с говядиной № 138-2004 (или с олениной)	250/10	5,00	5,50	16,30	135,00	2,70	0,08	0,00	0,27	13,80	77,12	25,70	0,20
Биточки из говядины и оленины с маслом сливочным № 451-2004 (или из говядины или из оленины)	80/5	12,10	11,80	9,60	193,00	0,08	0,05	0,01	2,12	28,50	142,10	8,72	0,16
Гречка вязкая (№ 302-2004)	150	4,60	5,16	22,00	154,00	0,00	0,01	0,02	0,65	8,54	115,63	55,53	2,48
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	40	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***43,68***	***39,78***	***188,43***	***1352,01***	***11,27***	***0,67***	***0,07***	***4,22***	***407,62***	***878,32***	***209,06***	***8,70***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

9 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*12,20*	*15,12*	*71,40*	*469,60*	*0,66*	*0,15*	*0,00*	*0,42*	*202,92*	*248,53*	*41,29*	*2,62*
Бутерброд горячий с сыром (№ 10 - 20004)	**35**	2,70	8,60	9,00	124,00	0,01	0,02	0,00	0,34	53,86	39,06	5,24	0,25
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	18,60	1,26
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
ОБЕД		*30,98*	*25,90*	*103,43*	*749,20*	*97,17*	*0,52*	*0,05*	*6,86*	*112,41*	*416,87*	*108,99*	*5,83*
Нарезка из отварных овощей ТТК	**80**	2,10	4,00	12,50	94,00	1,28	0,08	0,00	2,02	17,76	54,71	1,30	0,28
или Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№ 20-2004)	**80**	0,60	4,20	2,00	48,00	7,84	0,02	0,00	0,08	18,00	32,93	10,96	0,47
Уха рыбацкая № 181-1996	**250/40**	11,30	6,20	9,90	140,00	2,61	0,14	0,02	0,98	20,07	137,41	29,40	0,93
Печень тушеная с картофелем ТТК	**150/50**	11,90	12,10	30,50	279,00	6,72	0,18	0,03	4,38	34,96	82,17	23,00	0,45
или Говядина, тушеная с картофелем ТТК (или Оленина)	**150/50**	14,20	12,90	32,50	306,00	4,24	0,11	0,00	4,13	41,19	79,43	30,72	0,28
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***43,18***	***39,02***	***174,88***	***1218,80***	***97,83***	***0,67***	***0,05***	***7,28***	***315,33***	***665,40***	***150,28***	***8,50***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

10 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***17,91***	***20,91***	***68,61***	***535,70***	***1,65***	***0,17***	***0,41***	***0,77***	***362,14***	***414,10***	***60,08***	***2,04***
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	170	11,20	10,00	29,50	253,00	0,38	0,06	0,01	0,45	230,95	268,50	32,36	0,79
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	15	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***26,19***	***35,71***	***129,18***	***851,50***	***22,72***	***0,47***	***0,11***	***3,54***	***214,10***	***493,33***	***83,33***	***5,54***
Икра кабачковая промышленного производства	60	0,90	3,10	4,30	49,00	3,00	0,00	0,00	2,00	16,94	25,63	0,00	0,31
или огурец консервированный № 32-2007	60	0,36	0,12	2,52	13,00	4,40	0,01	0,00	0,12	2,50	4,60	0,53	0,16
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с говядиной №110-2004 (или с олениной)	250/10/5	4,40	5,50	12,70	118,00	7,64	0,06	0,00	0,31	34,24	63,08	13,09	0,29
Кнели из говядины и оленины, с рисом и с маслом № 474-2004 (или из говядины или из оленины)	100/5	7,50	14,20	0,70	161,00	0,06	0,05	0,06	0,57	21,32	70,02	12,71	1,22
Макароны отварные (№ 297-2013)	150	5,65	10,91	29,04	144,90	0,02	0,06	0,05	0,66	5,70	77,50	20,83	0,78
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***44,10***	***56,62***	***197,79***	***1387,20***	***24,37***	***0,64***	***0,52***	***4,31***	***576,24***	***907,43***	***143,41***	***7,58***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

11 день

Наименование блюда	Выход,г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***19,52***	***19,17***	***94,62***	***627,20***	***1,55***	***0,16***	***1,12***	***0,87***	***425,60***	***464,44***	***40,53***	***2,79***
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	15,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	250	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Кондитерское изделие промышленного производства	60	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД		***30,25***	***42,27***	***111,70***	***768,31***	***24,93***	***0,45***	***0,69***	***6,79***	***230,49***	***518,14***	***109,72***	***6,43***
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	**80**	1,80	4,00	5,70	66,00	2,89	0,06	0,00	1,86	24,57	46,27	3,00	0,52
или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**80**	0,80	4,16	2,32	49,60	7,52	0,02	0,00	0,06	16,00	30,85	11,20	0,54
Солянка домашняя № 695	**250**	5,55	8,05	3,63	111,00	5,60	0,03	0,33	0,33	22,55	34,80	7,60	0,40
Котлеты рыбные любительские (№ 352-2013)	**100**	12,20	23,60	6,20	106,00	1,00	0,07	0,03	5,58	37,00	140,23	13,57	0,80
Соус красный основной (№465-2013)	**50**	0,38	0,96	3,53	24,00	0,45	0,01	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,10
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**150**	3,00	3,80	20,10	126,00	2,18	0,08	0,33	0,33	35,68	86,32	25,95	0,93
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ИТОГО:		***49,77***	***61,44***	***206,32***	***1395,51***	***26,48***	***0,60***	***1,81***	***7,66***	***656,09***	***982,58***	***150,25***	***9,22***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 4 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

12 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***17,32***	***13,89***	***86,82***	***614,20***	***9,60***	***0,24***	***0,04***	***0,43***	***443,90***	***394,79***	***38,65***	***1,67***
Бутерброд с джем или повидлом № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	200	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,03	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ОБЕД		***34,34***	***28,49***	***92,32***	***764,51***	***104,79***	***0,37***	***0,05***	***2,32***	***256,35***	***499,23***	***116,45***	***6,14***
Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,02	0,00	0,00	8,23	24,70	0,58	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с олениной)	250/10/5	4,50	5,30	6,80	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
Курица запеченная (№ 494-2004)	80	19,20	17,20	0,00	232,00	0,19	0,03	0,02	1,50	59,50	82,95	2,92	0,37
Капуста тушеная (№ 428-2013)	150	3,36	4,37	14,61	112,00	72,23	0,06	0,03	0,50	83,24	138,81	54,50	1,14
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	40	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***51,66***	***42,38***	***179,14***	***1378,71***	***114,39***	***0,61***	***0,09***	***2,75***	***700,25***	***894,02***	***155,10***	***7,81***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ОБЕД		*31,44*	*28,11*	*116,27*	*806,85*	*38,78*	*0,43*	*0,14*	*4,47*	*158,67*	*478,85*	*106,05*	*5,65*
ПОЛДНИК		*17,09*	*18,12*	*75,46*	*556,19*	*3,38*	*0,19*	*0,31*	*0,82*	*372,98*	*399,39*	*54,43*	*2,24*
ИТОГО:		*48,53*	*46,24*	*191,73*	*1363,04*	*42,16*	*0,62*	*0,45*	*5,28*	*531,65*	*878,24*	*160,48*	*7,90*

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день													
ПОЛДНИК		***15,52***	***18,40***	***103,92***	***640,71***	***7,57***	***0,18***	***0,44***	***0,84***	***363,37***	***331,77***	***46,16***	***1,89***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***40,20***	***22,08***	***138,80***	***912,00***	***109,51***	***0,32***	***0,44***	***4,64***	***113,61***	***589,66***	***137,92***	***6,70***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	**100**	8,60	0,38	12,50	88,00	22,88	0,00	0,00	0,40	10,00	106,13	13,06	0,03
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с олениной)	**250/10/5**	5,60	6,10	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62
Печень по-строгановски № 172-2004, Пермь	**100**	13,30	9,60	3,50	154,00	7,39	0,16	0,05	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	**100**	14,10	9,90	4,10	162,00	0,06	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Рис припущенный № 512-2004	**180**	4,40	4,30	40,90	220,00	0,00	0,04	0,28	0,30	6,59	94,67	30,87	0,63
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***55,72***	***40,48***	***242,72***	***1552,71***	***117,08***	***0,50***	***0,88***	***5,48***	***476,98***	***921,43***	***184,08***	***8,59***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование лишевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2 день													
ПОЛДНИК		***28,42***	***31,77***	***64,12***	***684,20***	***4,26***	***0,22***	***0,72***	***2,38***	***393,04***	***603,74***	***28,68***	***3,05***
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**200/5**	19,40	21,40	3,80	286,00	3,28	0,12	0,38	2,37	97,18	265,02	26,26	1,86
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**90**	2,20	4,20	33,50	210,00	0,00	0,00	0,32	0,00	69,30	150,35	0,00	0,00
ОБЕД		***27,78***	***27,30***	***147,28***	***977,20***	***21,76***	***0,42***	***0,01***	***6,67***	***187,01***	***482,35***	***88,68***	***5,48***
Нарезка из моркови и яблок (№ 10-2001, Пермь)в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном	**100**	0,90	5,00	7,20	77,00	6,08	0,05	0,00	3,50	21,64	37,89	6,48	0,33
или Помидоры свежие № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	**250/5**	2,20	3,60	14,40	99,00	2,38	0,06	0,00	0,25	20,16	60,98	11,27	0,42
Плов из мяса говядины № 4/8	**200**	14,80	16,60	36,80	348,00	1,00	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	125,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***56,20***	***59,07***	***211,40***	***1661,40***	***26,02***	***0,63***	***0,73***	***9,05***	***580,05***	***1086,09***	***117,36***	***8,53***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
3 день													
ПОЛДНИК		***21,84***	***16,72***	***82,74***	***648,20***	***2,52***	***0,23***	***0,17***	***1,18***	***435,01***	***512,80***	***63,73***	***2,71***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,70	297,27	330,16	40,31	0,66
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26
ОБЕД		***32,78***	***26,22***	***140,80***	***928,71***	***12,59***	***0,34***	***0,36***	***4,60***	***155,84***	***482,76***	***110,24***	***6,82***
Нарезка из свеклы с огурцом № 21-2004, Пермь	**100**	1,20	4,50	5,10	66,00	1,18	0,01	0,00	2,30	27,17	30,59	6,06	0,95
или огурец консервированный № 32-2007	**60**	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,01	0,00	0,12	4,41	4,60	0,53	0,01
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей (№ 143-2004)	**250/15**	4,60	5,30	21,00	150,00	1,68	0,06	0,00	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
Гуляш из говядины № 152-2004, Пермь (или из оленины)	**100**	13,90	9,60	4,00	158,00	0,23	0,03	0,00	1,28	10,56	155,22	17,46	0,21
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**180**	5,60	5,80	24,72	173,00	0,00	0,06	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
Компот из свежих ягод + Витамин "С" № 357-2002	**200**	0,10	0,00	15,60	62,00	1,50	0,00	0,00	0,19	3,80	2,56	3,60	0,20
Фрукт	**200**	3,00	0,20	42,00	182,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,54	1,26
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***54,62***	***42,94***	***223,54***	***1576,91***	***15,11***	***0,57***	***0,53***	***5,78***	***590,85***	***995,56***	***173,97***	***9,53***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день													
ПОЛДНИК		***13,96***	***20,52***	***75,96***	***547,00***	***1,08***	***0,31***	***0,44***	***0,58***	***366,05***	***438,91***	***59,88***	***3,78***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб ржаной	**20**	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00	1,26
ОБЕД		***45,10***	***42,60***	***125,60***	***1067,00***	***48,71***	***0,44***	***0,05***	***6,64***	***160,44***	***392,90***	***86,40***	***5,49***
Нарезка из свежей капусты ТТК	**100**	1,80	5,00	16,60	119,00	35,28	0,02	0,00	0,10	37,63	24,40	2,54	0,47
или Овощи отварные нарезка (1996)	**100**	1,40	0,10	6,90	33,00	1,96	0,01	0,00	0,10	32,63	37,93	0,94	1,23
Суп с рыбными фрикадельками	**250/50**	11,90	6,40	16,30	171,00	8,00	0,20	0,00	1,00	27,90	139,70	18,20	0,28
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	**250/30**	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14	0,84
Жаркое из птицы (№ 446-1996)	**300**	25,30	23,30	17,20	380,00	1,40	0,08	0,05	6,33	38,99	82,56	14,02	0,26
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***59,06***	***63,12***	***201,56***	***1614,00***	***49,79***	***0,75***	***0,49***	***7,22***	***526,49***	***831,81***	***146,28***	***9,27***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5 день													
ПОЛДНИК		***20,36***	***24,40***	***65,66***	***564,40***	***0,83***	***0,24***	***0,48***	***0,33***	***391,62***	***450,19***	***63,73***	***3,82***
Для бутерброда:													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**10**	0,10	7,30	0,10	67,00	0,00	0,00	0,40	0,01	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	13,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
ОБЕД		***34,83***	***33,34***	***161,06***	***1011,19***	***29,56***	***0,65***	***0,06***	***9,32***	***214,61***	***654,20***	***120,28***	***7,56***
Икра кабачковая промышленного производства	**100**	1,50	5,20	7,20	82,00	5,00	0,03	0,00	2,20	28,24	29,47	0,00	0,75
или Помидоры свежие (нарезка)	**100**	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,02	0,00	0,21	13,72	7,64	0,96	0,88
Суп гороховый с гренками, с говядиной № 139-2004 (или с олениной)	**250/20/10**	9,30	5,60	30,20	208,00	2,10	0,16	0,00	0,70	33,93	118,90	16,91	0,16
Тефтели из мяса с соусом № 461-2004	**100/50**	13,20	14,10	12,50	230,00	0,10	0,13	0,06	2,96	13,73	154,23	24,33	0,50
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	**180**	3,73	6,84	38,16	157,19	18,36	0,09	0,00	3,46	73,21	145,10	38,54	2,65
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***55,19***	***57,74***	***226,72***	***1575,59***	***30,39***	***0,89***	***0,54***	***9,65***	***606,23***	***1104,39***	***184,01***	***11,38***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
6 день													
ПОЛДНИК		***16,93***	***12,43***	***89,73***	***614,40***	***1,00***	***0,20***	***0,04***	***0,65***	***305,71***	***361,82***	***55,82***	***3,18***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	2,12	1,68
ПОЛДНИК		***41,88***	***33,50***	***123,98***	***964,20***	***21,40***	***0,65***	***0,03***	***5,40***	***184,97***	***604,91***	***120,20***	***6,68***
Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**100**	1,00	5,20	2,90	62,00	9,40	0,03	0,00	0,08	20,00	38,56	14,00	0,68
или Помидор консервированный без уксуса № 113	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,03	0,00	0,05	7,35	15,00	9,00	0,02
Суп "Волна" с говядиной ТТК (или с олениной)	**250/10**	6,30	6,70	9,80	125,00	4,48	0,06	0,00	0,40	25,37	91,66	12,21	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами № 374-2004	**120/50**	22,60	15,30	7,20	257,00	0,91	0,19	0,03	4,52	26,18	144,52	14,25	0,32
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**180**	3,60	4,50	23,10	147,00	2,61	0,10	0,00	0,40	42,82	93,17	31,14	1,12
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**60**	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,68
ИТОГО:		***58,81***	***45,93***	***213,71***	***1578,60***	***22,40***	***0,84***	***0,07***	***6,05***	***490,68***	***966,73***	***176,02***	***9,86***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7 день													
ПОЛДНИК		***25,70***	***22,90***	***93,30***	***683,00***	***8,62***	***0,21***	***0,59***	***0,96***	***744,87***	***658,06***	***54,11***	***1,07***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,66	297,27	330,16	40,31	0,66
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
ОБЕД		***34,92***	***37,87***	***143,38***	***942,88***	***15,46***	***0,53***	***0,05***	***1,70***	***128,01***	***487,96***	***99,08***	***6,43***
Помидор консервированный или свежий № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Суп картофельный с говядиной № 133 -2004 (или с Олениной)	**250/10**	4,70	5,40	15,50	129,00	7,33	0,11	0,00	0,28	17,46	81,96	18,27	0,29
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом № 413-2004	**100**	13,30	17,20	5,00	228,00	0,00	0,02	0,00	0,55	20,96	48,96	0,00	0,18
Макароны отварные (№ 297-2013)	**180**	6,79	13,10	34,85	173,88	0,02	0,07	0,05	0,66	6,84	77,50	20,83	0,94
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***60,62***	***60,77***	***236,68***	***1625,88***	***24,09***	***0,74***	***0,64***	***2,66***	***872,88***	***1146,02***	***153,19***	***7,50***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
8 день													
ПОЛДНИК		***16,32***	***16,52***	***76,52***	***604,40***	***2,05***	***0,33***	***0,04***	***1,20***	***294,15***	***368,41***	***71,46***	***3,19***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/20**	1,80	3,40	15,00	126,00	0,15	0,02	0,00	0,91	5,74	7,04	3,90	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26
ОБЕД		***35,83***	***28,17***	***141,05***	***961,00***	***10,92***	***0,53***	***0,38***	***3,53***	***142,40***	***593,81***	***163,22***	***8,40***
Помидор консервированный или свежий № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26
Суп картофельный с крупой, с говядиной № 138-2004 (или с олениной)	**250/10**	5,00	5,50	16,30	135,00	2,70	0,08	0,00	0,27	13,80	77,12	25,70	0,20
Биточки из говядины и оленины с маслом сливочным, № 451-2004 (или из говядины или из	**100/5**	15,10	14,70	12,00	241,00	0,10	0,06	0,02	2,64	35,60	177,63	10,90	0,20
Гречка вязкая (№ 302-2004)	**180**	5,60	5,80	24,72	173,00	0,00	0,06	0,36	0,41	10,25	59,52	66,64	2,98
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***52,15***	***44,69***	***217,57***	***1565,40***	***12,97***	***0,85***	***0,42***	***4,73***	***436,55***	***962,22***	***234,68***	***11,59***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование лицевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
9 день													
ПОЛДНИК		***13,70***	***17,32***	***75,90***	***513,60***	***0,67***	***0,16***	***0,00***	***0,56***	***226,01***	***270,18***	***26,34***	***2,73***
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	**50**	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,48	76,95	60,71	7,48	0,36
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	1,41	1,26
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
ОБЕД		***37,93***	***27,47***	***118,13***	***861,00***	***100,81***	***0,64***	***0,12***	***7,98***	***133,75***	***519,63***	***121,93***	***7,10***
Нарезка из отварных овощей ТТК	**100**	2,60	5,00	14,00	111,00	1,60	0,10	0,00	2,53	22,20	68,39	1,40	0,60
или Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№ 20-2004)	**100**	0,80	5,20	2,50	60,00	9,80	0,03	0,00	0,10	22,50	41,16	13,70	0,59
Уха рыбацкая № 181-1996	**250/40**	11,30	6,20	9,90	140,00	2,61	0,14	0,02	0,98	20,07	137,41	29,40	0,93
Печень тушеная с картофелем ТТК	**200/50**	14,90	14,40	38,20	342,00	8,40	0,23	0,10	5,48	43,70	92,77	28,80	0,56
или Говядина, тушеная с картофелем ТТК (или Оленина)	**200/50**	15,20	17,20	40,60	382,00	5,30	0,14	0,00	5,16	44,10	81,33	33,40	0,35
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	**200**	0,20	0,10	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***51,63***	***44,79***	***194,03***	***1374,60***	***101,48***	***0,80***	***0,12***	***8,54***	***359,76***	***789,81***	***148,27***	***9,83***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ПОЛДНИК		***28,80***	***23,27***	***75,40***	***627,40***	***1,72***	***0,20***	***0,41***	***0,85***	***406,35***	***481,08***	***62,20***	***2,67***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	**200**	21,20	12,20	30,10	315,00	0,45	0,07	0,01	0,53	271,71	315,88	38,07	0,93
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	3,81	0,84
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
ОБЕД		***29,21***	***40,20***	***145,87***	***952,59***	***24,72***	***0,54***	***0,11***	***3,74***	***231,64***	***527,67***	***91,43***	***6,84***
Икра кабачковая промышленного производства	**100**	1,50	5,20	7,20	82,00	5,00	0,03	0,00	2,20	28,24	29,47	0,00	0,75
или огурец консервированный № 32-2007	**100**	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,02
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с говядиной № 110-2004 (или с олениной)	**250/10/5**	4,40	5,50	12,70	118,00	7,64	0,06	0,00	0,31	34,24	63,08	13,09	0,29
Кнели из говядины и оленины, с рисом и с маслом № 474-2004 (или из говядины или из оленины)	**100/5**	7,50	14,20	0,70	161,00	0,06	0,05	0,06	0,57	21,32	70,02	12,71	1,22
Макароны отварные (№ 297-2013)	**180**	6,79	13,10	34,85	173,88	0,02	0,07	0,05	0,66	6,84	77,50	20,83	0,94
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
ИТОГО:		***58,01***	***63,47***	***221,27***	***1579,99***	***26,44***	***0,74***	***0,52***	***4,59***	***637,99***	***1008,75***	***153,63***	***9,51***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день													
ПОЛДНИК		***16,63***	***14,93***	***105,93***	***622,40***	***1,55***	***0,19***	***0,52***	***0,63***	***414,64***	***449,92***	***25,85***	***3,04***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Кондитерское изделие промышленного производства	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	0,00	1,68
ОБЕД		***33,36***	***44,08***	***121,29***	***836,00***	***24,44***	***0,53***	***0,36***	***6,88***	***227,33***	***582,80***	***138,21***	***8,30***
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	**100**	2,30	5,00	7,10	83,00	3,60	0,08	0,00	2,30	30,70	57,80	3,70	1,10
или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	**100**	1,00	5,20	2,90	62,00	9,40	0,03	0,00	0,08	20,00	38,56	14,00	0,68
Солянка домашняя № 695	**250**	5,55	8,05	3,63	111,00	5,60	0,03	0,33	0,33	22,55	34,80	7,60	0,40
Котлеты рыбные любительские(№ 352-2013)	**100**	12,20	23,60	6,20	106,00	1,00	0,07	0,03	5,58	37,00	140,23	13,57	0,80
Соус красный основной (№ 465-2013)	**50**	0,38	0,96	3,53	24,00	0,45	0,01	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,10
Пюре картофельное (№ 520-2004)	**180**	3,60	4,50	23,10	147,00	2,61	0,10	0,00	0,40	42,82	93,17	31,14	1,12
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	**200**	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44
Фрукт	**130**	1,00	0,20	9,00	42,00	5,20	0,05	0,00	0,00	48,00	44,00	0,00	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**80**	6,53	1,07	28,93	152,00	0,00	0,19	0,00	0,00	26,40	174,40	49,60	3,36
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***49,99***	***59,01***	***227,22***	***1458,40***	***25,99***	***0,71***	***0,88***	***7,51***	***641,97***	***1032,72***	***164,06***	***11,34***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
12 день													
ПОЛДНИК		***19,93***	***14,33***	***100,43***	***690,40***	***9,73***	***0,30***	***0,04***	***0,53***	***453,90***	***451,16***	***54,10***	***2,86***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00
ОБЕД		***44,03***	***37,34***	***104,63***	***933,66***	***128,83***	***0,43***	***0,07***	***3,02***	***313,31***	***563,20***	***126,39***	***7,35***
Огурцы свежие	**100**	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,03	0,00	0,00	13,72	42,00	0,96	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с олениной)	**250/10/5**	4,50	5,30	6,80	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
Курица запеченная (№ 494-2004)	**120**	26,50	24,90	0,00	330,00	0,29	0,04	0,03	2,20	89,23	99,12	4,38	0,55
Капуста тушеная (№ 428-2013)	**180**	4,03	5,24	17,53	134,66	86,67	0,07	0,04	0,50	99,88	138,81	54,50	1,40
Сок фруктовый	**200**	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	**60**	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52
Хлеб ржаной	**50**	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40
ИТОГО:		***63,96***	***51,67***	***205,06***	***1624,06***	***138,56***	***0,73***	***0,11***	***3,55***	***767,21***	***1014,36***	***180,49***	***10,21***

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ОБЕД		36,49	33,35	134,32	945,62	45,73	0,50	0,17	5,34	182,74	540,15	117,00	6,93
ПОЛДНИК		19,84	19,46	84,13	620,01	3,47	0,23	0,32	0,89	399,56	448,17	51,00	2,83
ИТОГО:		56,33	52,81	218,46	1565,63	49,19	0,73	0,49	6,23	582,30	988,32	168,00	9,76

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

1 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***14,08***	***18,10***	***90,78***	***580,20***	***7,57***	***0,16***	***0,44***	***0,84***	***357,97***	***305,67***	***40,46***	***1,05***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

2 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***24,68***	***26,83***	***60,44***	***579,60***	***3,89***	***0,17***	***0,27***	***2,14***	***319,22***	***493,12***	***53,45***	***2,86***
Сыр (порциями) № 97-2004	**15**	3,50	4,40	0,00	53,00	0,14	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006,Москва) и колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**180/5**	17,46	19,26	3,42	257,40	2,95	0,11	0,15	2,13	87,46	238,52	26,63	1,67
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

3 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***16,91***	***14,93***	***70,91***	***557,70***	***2,30***	***0,18***	***0,08***	***0,94***	***383,87***	***426,51***	***63,78***	***1,97***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Суфле творожное № 365-2004	170	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	15	1,23	0,21	5,43	28,50	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

4 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***12,28***	***20,20***	***66,18***	***497,20***	***1,08***	***0,26***	***0,44***	***0,58***	***359,30***	***397,51***	***67,28***	***2,87***
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша гречневая вязкая, с маслом № 311-2004	200/5	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	200	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	15	1,20	0,20	5,40	28,00	0,00	0,03	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,63
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

5 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		***18,19***	***19,18***	***59,84***	***484,30***	***0,79***	***0,16***	***0,28***	***0,33***	***335,22***	***388,54***	***55,58***	***3,25***
Для бутерброда													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	5	0,10	3,70	0,10	34,00	0,00	0,00	0,20	0,01	1,20	1,50	0,00	0,01
Сыр (порциями) № 97-2004	15	3,50	4,40	0,00	55,00	0,11	0,00	0,02	0,00	165,00	102,00	12,00	0,00
Хлеб ржаной	**15**	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчищена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

6 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*14,56*	*12,04*	*78,31*	*548,30*	*0,87*	*0,14*	*0,04*	*0,55*	*296,61*	*309,80*	*64,00*	*2,13*
Бутерброд с сыром или ветчиной № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Молоко кипяченое с сахаром № 312-2004	200/5	7,80	5,80	36,00	254,00	0,37	0,0[illegible]	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	200	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,50	68,38	10,60	0,12
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Хлеб ржаной	15	0,72	0,15	6,57	30,30	0,00	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,42

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

7 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*22,50*	*21,40*	*88,90*	*639,00*	*8,53*	*0,20*	*0,50*	*0,86*	*700,28*	*608,54*	*48,06*	*1,03*
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	170	10,00	11,10	[illegible]	265,00	0,55	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
[illegible] молоком № [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,00	0,05
Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

8 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*14,96*	*15,72*	*68,71*	*541,30*	*2,02*	*0,30*	*0,04*	*1,05*	*288,67*	*341,09*	*79,98*	*2,63*
[illegible]	20/5/10	1,50	2,80	15,00	92,00	0,12	0,07	0,00	0,76	[illegible]	5,87	3,03	0,00
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	47,98	[illegible]
Кофейный напиток № 255-2004, Пермь	200	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	**1,64**	**0,27**	**7,24**	**38,00**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
Хлеб ржаной	**15**	**0,72**	**0,15**	**6,57**	**30,30**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**2,70**	**13,05**	**2,85**	**0,42**

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

9 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*12,20*	*15,12*	*71,40*	*469,60*	*0,66*	*0,15*	*0,00*	*0,42*	*202,92*	*248,53*	*41,29*	*2,62*
[illegible] сыром (№ [illegible] - 2004)	35	2,70	8,60	[illegible]	124,00	0,01	0,02	0,00	0,34	53,86	39,06	5,24	0,25
[illegible] № [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	11,75	0,25
[illegible] с сахаром № 685-2004	200	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**30**	**2,46**	**0,42**	**10,86**	**57,00**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**9,90**	**65,40**	**18,60**	**1,26**
Хлеб ржаной	**30**	**1,44**	**0,30**	**13,14**	**60,60**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**5,40**	**26,10**	**5,70**	**0,84**

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

10 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*17,91*	*20,91*	[illegible]	*555,70*	*1,65*	*0,17*	*0,41*	*0,77*	*362,14*	*414,10*	*60,08*	*2,04*
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	**1,60**	**7,40**	**10,00**	**114,00**	**0,00**	**0,02**	**0,40**	[illegible]	[illegible]	[illegible]	**2,80**	**0,20**
[illegible] рога с молоко[illegible]ненным № 362-[illegible]	[illegible]	11,20	10,00	[illegible]	253,00	[illegible]	0,06	0,03	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,79
[illegible] ерь	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,03	0,00	0,00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,14
Хлеб пшеничный	15	1,25	0,21	[illegible]	[illegible]	0,00	0,04	0,00	0,00	4,95	32,70	9,30	0,65
Хлеб ржаной	**10**	**0,48**	**0,10**	**4,38**	**20,20**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**1,80**	**8,70**	**1,90**	**0,28**

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

11 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*19,52*	*19,17*	[illegible]	*427,20*	[illegible]	*0,16*	*1,12*	*0,87*	*425,60*	*464,44*	*40,53*	*2,79*
[illegible] с сыром № [illegible]	[illegible]	6,80	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,03	0,42	0,30	204,00	[illegible]	13,80	0,36
[illegible] с сахаром [illegible] изделиями № 1[illegible]96	250	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Кондитерское изделие промышленного производства	**60**	**1,50**	**2,80**	**30,20**	**152,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**56,20**	**100,23**	**0,00**	**0,00**
Яйцо отварное	**40**	**5,00**	**4,60**	**0,30**	**63,00**	**0,00**	**0,02**	**0,60**	**0,24**	**19,36**	**66,82**	**4,18**	**0,87**
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	**0,10**	**0,00**	**15,20**	**59,00**	**0,80**	**0,00**	**0,00**	**0,01**	**2,16**	**0,07**	**0,52**	**0,07**
Хлеб пшеничный	**20**	**1,64**	**0,27**	**7,24**	**38,00**	**0,00**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,60**	**43,60**	**12,40**	**0,84**
Хлеб ржаной	**10**	**0,48**	**0,10**	**4,38**	**20,20**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**1,80**	**8,70**	**1,90**	**0,28**

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 3 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 11 лет (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

12 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*17,32*	*13,89*	*86,82*	*514,20*	*9,60*	*0,24*	*0,04*	*0,43*	*443,90*	*394,79*	*38,65*	*1,67*
[illegible] Сосиски или [illegible] № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
[illegible] № 511-[illegible]	200/5	7,80	2,70	26,40	[illegible]	8,40	0,04	0,04	0,05	178,10	121,52	19,75	0,20
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,0[illegible]	[illegible]	0,00	177,00	[illegible],70	0,00	0,35
[illegible]	[illegible]	1,64	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,0[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,84
[illegible]	30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	[illegible]	1,90	0,28
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*17,09*	*18,12*	*75,46*	*556,19*	*3,38*	*0,19*	*0,31*	*0,82*	*372,98*	*399,39*	*54,43*	*2,24*

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день													
ПОЛДНИК		***15,52***	***18,40***	***103,92***	***640,71***	***7,57***	***0,18***	***0,44***	***0,84***	***363,37***	***331,77***	***46,16***	***1,89***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	**200/5**	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**40**	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2 день													
ПОЛДНИК		***28,42***	***31,77***	***64,12***	***684,20***	***4,26***	***0,22***	***0,72***	***2,38***	***393,04***	***603,74***	***28,68***	***3,05***
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с подгарнировкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	**200/5**	19,40	21,40	3,80	286,00	3,28	0,12	0,38	2,37	97,18	265,02	26,26	1,86
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Мучное кондитерское изделие	**90**	2,20	4,20	33,50	210,00	0,00	0,00	0,32	0,00	69,30	150,35	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
3 день													
ПОЛДНИК		***21,84***	***16,72***	***82,74***	***648,20***	***2,52***	***0,23***	***0,17***	***1,18***	***435,01***	***512,80***	***63,73***	***2,71***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,70	297,27	330,16	40,31	0,66
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**10**	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день													
ПОЛДНИК		***13,96***	***20,52***	***75,96***	***547,00***	***1,08***	***0,31***	***0,44***	***0,58***	***366,05***	***438,91***	***59,88***	***3,78***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб ржаной	**20**	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5 день													
ПОЛДНИК		***20,36***	***24,40***	***65,66***	***564,40***	***0,83***	***0,24***	***0,48***	***0,33***	***391,62***	***450,19***	***63,73***	***3,82***
Для бутерброда:													
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	**10**	0,10	7,30	0,10	67,00	0,00	0,00	0,40	0,01	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр (порциями) № 97-2004	**20**	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	13,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Яйцо отварное	**40**	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	**50**	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
6 день													
ПОЛДНИК		***16,93***	***12,43***	***89,73***	***614,40***	***1,00***	***0,20***	***0,04***	***0,65***	***305,71***	***361,82***	***55,82***	***3,18***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Чай с молоком № 630-1996	**200**	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	2,12	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
						Витамины, мг				Минералы, мг			
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7 день													
ПОЛДНИК		***25,70***	***22,90***	***93,30***	***683,00***	***8,62***	***0,21***	***0,59***	***0,96***	***744,87***	***658,06***	***54,11***	***1,07***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суфле творожное № 365-2004	**200**	13,20	12,60	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,66	297,27	330,16	40,31	0,66
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Фрукт	**180**	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
8 день													
ПОЛДНИК		***16,32***	***16,52***	***76,52***	***604,40***	***2,05***	***0,33***	***0,04***	***1,20***	***294,15***	***368,41***	***71,46***	***3,19***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	**20/5/20**	1,80	3,40	15,00	126,00	0,15	0,02	0,00	0,91	5,74	7,04	3,90	0,00
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	**200/5**	7,70	9,30	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
9 день													
ПОЛДНИК		***13,70***	***17,32***	***75,90***	***513,60***	***0,67***	***0,16***	***0,00***	***0,56***	***226,01***	***270,18***	***26,34***	***2,73***
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	**50**	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,48	76,95	60,71	7,48	0,36
Суп молочный с крупой № 162-1996	**250**	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Хлеб ржаной	**30**	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
Хлеб пшеничный	**30**	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	1,41	1,26
Чай с сахаром № 685-2004	**200**	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчищена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ПОЛДНИК		***28,80***	***23,27***	***75,40***	***627,40***	***1,72***	***0,20***	***0,41***	***0,85***	***406,35***	***481,08***	***62,20***	***2,67***
Бутерброд с маслом № 1-2004	**20/10**	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	**200**	21,20	12,20	30,10	315,00	0,45	0,07	0,01	0,53	271,71	315,88	38,07	0,93
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	**200**	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	**20**	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	3,81	0,84
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день													
ПОЛДНИК		***16,63***	***14,93***	***105,93***	***622,40***	***1,55***	***0,19***	***0,52***	***0,63***	***414,64***	***449,92***	***25,85***	***3,04***
Бутерброд с сыром № 3-2004	**20/20**	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	**250**	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,32	135,48	112,02	7,73	0,37
Чай с лимоном № 686-2004	**200/5**	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07
Кондитерское изделие промышленного производства	**60**	1,50	2,80	30,20	152,00	0,00	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	0,00	1,68

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Приложение № 7 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (одноразовое питание)

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
12 день													
ПОЛДНИК		***19,93***	***14,33***	***100,43***	***690,40***	***9,73***	***0,30***	***0,04***	***0,53***	***453,90***	***451,16***	***54,10***	***2,86***
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	**20/30**	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	**200/5**	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Какао с молоком № 642-1996	**200**	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	**40**	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
Хлеб ржаной	**20**	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Фрукт	**200**	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
Проскурякова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

ИТОГО:

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК		*19,84*	*19,46*	*84,13*	*620,01*	*3,47*	*0,23*	*0,32*	*0,89*	*399,56*	*448,17*	*51,00*	*2,83*