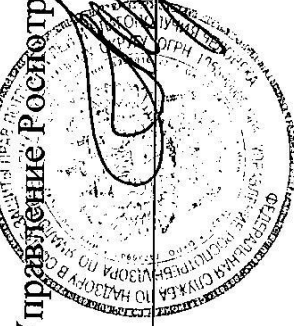


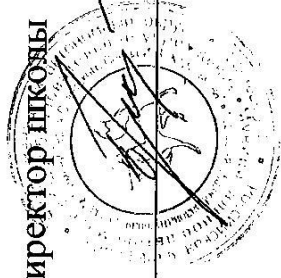
УТВЕРЖДАЮ

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)**

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

ЗАВТРАК

1 день	Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			
							С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Железо
	ЗАВТРАК												
	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	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	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	0,05
	Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Проскурякова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК													
2 день		Наименование пищевых веществ											
Наименование блюда	Выход,г	Химический состав					Витамины, мг						
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
ЗАВТРАК													
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"

Проскуракова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

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

ЗАВТРАК

3 день		Наименование пищевых веществ											
Наименование блюда	Выход,г	Химический состав				Витамины, мг							
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	А,мг рет. экв.		Е	Кальций	Минералы, мг		
							В1	Фосфор			Магний	Железо	
ЗАВТРАК													
Бутерброд горячий с сыром (№ 10 - 200004)	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"
Проскуракова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

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

ЗАВТРАК

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

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

ЗАВТРАК

5 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
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	0,00	0,01	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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

ЗАВТРАК

6 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

ЗАВТРАК

7 день														
Наименование блюда		Химический состав					Наименование пищевых веществ							
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
							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

ЗАВТРАК

8 день		Химический состав					Наименование пищевых веществ								
Наименование блюда		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
							С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
Сыр (порциями) № 97-2004		15	24,68	26,83	60,44	579,60	3,89	0,17	0,27	2,14	319,22	493,12	53,45	2,86	
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 поджаривкой (№ 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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

ЗАВТРАК

11 день														
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
ЗАВТРАК		18,19	19,18	59,84	484,30	0,79	0,16	0,28	0,33	335,22	388,54	55,58	Железо	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

Шавайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

ЗАВТРАК

10 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

ЗАВТРАК

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

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

Наименование блюда	Химический состав				Наименование пищевых веществ									
	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг					
						С	В1	А, мг рет.эв.	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"
Проскуракова Галина Олеговна
Швайчишена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

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

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав				Наименование пищевых веществ												
	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг								
						С	В1	А, мг ретинола	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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Химический состав				Наименование пищевых веществ						
	Выход, г	Вода, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг		
						В1	А, инт рет.жв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
3 день											
ЗАВТРАК											
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	50	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,56	226,01	270,18
Суп молочный с крупой № 162-1996	250	5,40	5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,48	76,95	60,71
Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,14	60,60	0,00	0,02	0,00	0,08	133,56	117,97
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	5,40	26,10
Чай с сахаром № 685-2004	200	0,20	0,00	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	65,40
						0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
										26,34	2,73
										7,48	0,36
										11,75	0,25
										5,70	0,84
										1,41	1,26
										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, мг ретинол	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
4 день														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	28,80	23,27	75,40	627,40	1,72	0,20	0,41	0,85	406,35	481,08	62,20	2,67	
Пудинг из творога с молоком стуженым № 362-2004	200	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20	
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	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	
Хлеб пшеничный	20	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	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	3,81	0,84	
	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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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 ретинол	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
													Железо
5 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	16,63	14,93	105,93	622,40	1,55	0,19	0,52	0,63	414,64	449,92	25,85	3,04
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	250	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	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	60	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 ржаной	20	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 пшеничный	40	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
		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"

Проскуракова 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 рети. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
7 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	15,52	18,40	103,92	640,71	7,57	0,18	0,44	0,84	363,37	331,77	46,16	1,89
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	200/5	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Чай с молоком № 630-1996	200	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Хлеб ржаной	40	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Фрукт	180	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
		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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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.зв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
8 день																
ЗАВТРАК																
Сыр (порциями) № 97-2004 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996) с поджаривкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	20	28,42	31,77	64,12	684,20	4,26	0,22	0,72	2,38	393,04	603,74	28,68	3,05			
	10	4,60	5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00			
	20	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28			
	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			
	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 Мучное кондитерское изделие	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			
	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"
 Проскуракова 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 ретинол	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
													Железо
9 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	21,84	16,72	82,74	648,20	2,52	0,23	0,17	1,18	435,01	512,80	63,73	2,71
Суфле творожное № 365-2004	200	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	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
Хлеб ржаной	10	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	30	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
		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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Елена 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, мг ретинол экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	13,96	20,52	75,96	547,00	1,08	0,31	0,44	0,58	366,05	438,91	59,88	3,78
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Какао с молоком № 642-1996	200	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
						0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00	1,26

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Проскуракова 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, экв ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
11 день														
ЗАВТРАК														
Для бутерброда:														
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	10		20,36	24,40	65,66	564,40	0,83	0,24	0,48	0,33	391,62	450,19	63,73	3,82
Сыр (порциями) № 97-2004	20													
Хлеб ржаной	20			7,30	0,10	67,00	0,00	0,00	0,40	0,01	2,40	3,00	0,00	0,02
Суп молочный с крупой № 162-1996	250			5,80	0,00	71,00	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	13,00	0,00
Яйцо отварное	40			0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
Чай с сахаром № 685-2004	200			5,80	23,00	166,00	0,65	0,04	0,00	0,08	133,56	117,97	11,75	0,25
Хлеб пшеничный	50			4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,06	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
				0,20	15,40	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
				4,10	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"

Проскуракова 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 ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
12 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	16,93	12,43	89,73	614,40	1,00	0,20	0,04	0,65	305,71	361,82	55,82	3,18
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Чай с молоком № 630-1996	200	2,60	2,50	17,50	100,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45
Хлеб ржаной	20	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
						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"

Проскуракова 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 ретинол	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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

1 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	22,50	21,40	88,90	639,00	8,53	0,20	0,50	0,86	700,28	608,54	48,06	1,03
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	0,36
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	0,62
Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,05
ОБЕД													
Помидор консервованный 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
Макаронны 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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЬ)

завтрак и обед (для первой смены)													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угль,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	20/5/10	14,96	15,72	68,71	541,30	2,02	0,30	0,04	1,05	288,67	341,09	79,98	2,63
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом) № 94-2001, Пермь	200/5	1,50	2,80	13,00	92,00	0,12	0,02	0,00	0,76	4,46	5,87	3,03	0,00
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
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	0,14
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													
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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

3 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
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	41,29	2,62
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	5,24	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	11,75	0,25
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													
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	59,02	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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

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

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

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

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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, 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
Ши 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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

7 день													
Наименование блюда	Выход,г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	14,08	18,10	90,78	580,20	7,57	0,16	0,44	0,84	337,97	305,67	40,46	1,05
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	200/5	7,70	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Чай с молоком № 630-1996	200	2,60	2,50	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12
Фрукт	180	1,70	0,80	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД													
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60	34,02	20,70	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с оленятиной)	250/10/5	5,60	6,10	7,50	53,00	0,24	0,00	0,00	0,24	6,00	13,73	63,68	0,02
Печень по-строгановски № 172-2004	100	13,30	9,60	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	100	14,10	9,90	3,50	154,00	7,39	0,16	0,05	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61
Рис припущенный № 512-2004	150	3,70	3,60	4,10	162,00	0,06	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	200	0,20	0,10	34,10	184,00	0,00	0,03	0,10	0,27	5,49	78,89	25,73	0,53
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	16,70	66,00	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25
Хлеб ржаной	40	1,92	0,40	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

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

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

9 день		Химический состав					Наименование пищевых веществ						
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
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													
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 картошкой, 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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

10 день												
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг						
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК												
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	12,28	20,20	66,18	497,20	1,08	0,26	0,44	0,58	359,30	397,51	67,28
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
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
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
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
ОБЕД												
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
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
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
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	250/50	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14
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
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
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
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
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

11 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						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
<i>Для бутерброда</i>													
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 гречками, 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	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
(картофельное пюре с капустой тушеной)													
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишлена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

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

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчипена Анна Владимировна

Ефименкова Елена 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,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			Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
							С	В1	А, мг ретинола					Е
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)
 Приложение № 6 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

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		
							C	B1	A, мг ретинола	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2 день														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)		20/5/20	16,32	16,52	76,52	604,40	2,05	0,33	0,04	1,20	294,15	368,41	71,46	3,19
			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, мг ретинол	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ)													
3 день													
ЗАВТРАК													
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													
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"
 Проскурнякова 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 рети.акт.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
4 день														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом № 1-2004 Пудинг из творога с молоком ступенным № 362-2004	20/10	28,80	23,27	75,40	627,40	1,72	0,20	0,41	0,85	406,35	481,08	62,20	2,67	
	200	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20	
	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	
	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	
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь 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	
	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														
Икра кабачковая промышленного производства или огурец консервированный № 32-2007	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	
	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 № 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	
	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	
Макароны отварные (№ 297-2013)	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 Хлеб ржаной	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	
	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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчицкая Анна Владимировна
 Ефименкова Елена Григорьевна
 3-07-26

Завтрак и обед (для первой смены)

Наименование блюда				Химический состав			Наименование пищевых веществ						
Выход, г	Волокн, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг					
					C	B1	A, из рет. сд.	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
5 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с сыром № 3-2004 Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	20/20	16,63	14,93	105,93	622,40	1,55	0,19	0,52	0,63	414,64	449,92	25,85	3,04
	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
	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
	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
Чай с лимоном № 686-2004 Кондитерское изделие промышленного Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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
	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												
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК) или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004) Солянка домашняя № 695 Котлеты рыбные любительские(№ 352-2013) Соус красный основной (№ 465-2013) Пюре картофельное (№ 520-2004) Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	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
	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
	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
	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
Фрукт Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной	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
	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
	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
	130	1,00	0,20	9,00	42,00	5,20	0,05	0,00	0,00	48,00	44,00	0,00	
ИТОГО:	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
	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
		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"
 Прокуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

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

Завтрак и обед (для ПЕРВОЙ СМЕНЫ)

Савтрак и обед (для персонала)													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
6 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004 Какао с пшеничной жидкая, с маслом № 311-2004 Какао с молоком № 642-1996 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукт	20/30	19,93	14,33	100,43	690,40	9,73	0,30	0,04	0,53	453,90	451,16	54,10	2,86
	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
	200	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
	40	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
	20	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
200	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
ОБЕД													
Огурцы свежие Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с Курица запеченная (№ 494-2004) Капуста тушеная (№ 428-2013) Сок фруктовый Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной	100	44,03	37,34	104,63	933,66	128,83	0,43	0,07	3,02	313,31	563,20	126,39	7,35
	250/10/5	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,03	0,00	0,00	13,72	42,00	0,96	0,60
	120	4,50	5,30	6,80	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
	180	26,50	24,90	0,00	330,00	0,29	0,04	0,03	2,20	89,23	99,12	4,38	0,55
	200	4,03	5,24	17,53	134,66	86,67	0,07	0,04	0,50	99,88	138,81	54,50	1,40
60	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00	
50	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52	
	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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Елена 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			Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
						В1	А, экв ретинол	С						
ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ)														
7 день														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	15,52	18,40	103,92	640,71	0,18	0,44	7,57	0,84	363,37	331,77	46,16	1,89	
Каша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	200/5	7,70	7,30	31,20	221,00	0,07	0,04	0,37	0,52	189,87	151,39	25,16	0,20	
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	0,03	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12	
Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	0,06	0,00	7,20	0,00	66,60	61,20	0,00	0,00	
ОБЕД		40,20	22,08	138,80	912,00	0,32	0,44	109,51	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	0,00	0,00	22,88	0,40	10,00	106,13	13,06	0,03	
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с оленятиной)	250/10/5	5,60	6,10	21,00	161,00	0,06	0,15	6,57	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62	
Печень по-строгановски № 172-2004, Пермь или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленятины	100	13,30	9,60	3,50	154,00	0,16	0,05	7,39	3,38	18,94	131,15	6,13	0,61	
	100	14,10	9,90	4,10	162,00	0,03	0,01	0,06	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25	
Рис припущенный № 512-2004	180	4,40	4,30	40,90	220,00	0,04	0,28	0,00	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	0,01	0,00	80,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25	
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	60	4,90	0,80	21,70	114,00	0,14	0,00	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52	
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	21,90	101,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40	
ИТОГО:		55,72	40,48	242,72	1552,71	0,50	0,88	117,08	5,48	476,98	921,43	184,08	8,59	

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
 Проскуракова 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, экв рети. акт.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
8 день															
ЗАВТРАК															
Сыр (порциями) № 97-2004	20	28,42	31,77	64,12	684,20	4,26	0,22	0,72	2,38	393,04	603,74	28,68	3,05		
Хлеб ржаной	10	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 пшеничный	20	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 поджаривкой (№ 244-2006, Москва) с колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	200/5	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84		
Чай с лимоном № 686-2004	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		
Мучное кондитерское изделие	90	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	0,00	0,01	2,16	0,07	0,52	0,07		
ОБЕД															
Нарезка из моркови и яблок (№ 10-2001, Пермь) в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном или Помидоры свежие № 32-2007	100	2,20	4,20	33,50	210,00	0,00	0,00	0,32	0,00	69,30	150,35	0,00	0,00		
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	250/5	27,78	27,30	147,28	977,20	21,76	0,42	0,01	6,67	187,01	482,35	88,68	5,48		
Плов из мяса говядины № 4/8	200	0,90	5,00	7,20	77,00	6,08	0,05	0,00	3,50	21,64	37,89	6,48	0,33		
Компот из сухофруктов + Витамины "С" № 638-2004	200	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,02	0,00	0,21	7,35	7,64	0,88	0,26		
Фрукт	200	2,20	3,60	14,40	99,00	2,38	0,06	0,00	0,25	20,16	60,98	11,27	0,42		
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	50	14,80	16,60	36,80	348,00	1,00	0,03	0,01	2,22	20,60	132,50	14,85	0,25		
Хлеб ржаной	60	0,70	0,00	22,10	91,00	0,18	0,01	0,00	0,49	15,96	14,14	12,80	0,44		
		1,60	0,60	18,20	125,00	8,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00	0,00		
		4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10		
		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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчипшена 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			Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
						C	B1	A, мг ретинол.					E
9 день													
ЗАВТРАК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	2,30	0,40	13,00	648,20	2,52	0,23	0,17	1,18	435,01	512,80	63,73	2,71
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
		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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

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, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК и ОБЕД (для первого сменного)														
10 день														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	13,96	20,52	75,96	547,00	1,08	0,31	0,44	0,58	366,05	438,91	59,88	3,78	
	200/5	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20	
	Какао с молочной жидкая, с маслом № 311-2004	200	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	169,15	206,41	53,28	1,71
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56	
ОБЕД														
Нарезка из свежей капусты ТТК или Овощи отварные нарезка (1996) или Суп с рыбными фрикадельками или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004) Жаркое из птицы (№ 446-1996) Сок фруктовый Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной	100	1,80	5,00	16,60	1067,00	48,71	0,44	0,05	6,64	160,44	392,90	86,40	5,49	
	100	1,40	0,10	6,90	33,00	35,28	0,02	0,00	0,10	37,63	24,40	2,54	0,47	
	250/50	11,90	6,40	16,30	171,00	1,96	0,01	0,00	0,10	32,63	37,93	0,94	1,23	
	250/30	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	27,90	139,70	18,20	0,28	
	300	25,30	23,30	17,20	380,00	1,40	0,08	0,05	6,33	38,99	82,56	23,14	0,84	
	200	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	14,02	0,26	
	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	
ИТОГО:	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	
		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

Швайчипшена 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	С	В1	А, экв. ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК И ОБЕД (ДЛЯ ПЕРВОЙ СМЕНЫ)														
11 день														
ЗАВТРАК														
Для бутерброда:			20,36	24,40	65,66	564,40	0,83	0,24	0,48	0,33	391,62	450,19	63,73	3,82
Масло сливочное (порциями) № 96-2004		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		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	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		5,80	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	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	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	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
			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		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		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 гречками, с говядиной № 139-2004 (или с оленединой)		250/20/10		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		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		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		0,40	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		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		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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

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

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

ИТОГО:

Наименование блока	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минералы, мг				
						С	В1	А, мкг рет.акт.	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		

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

1 день														
Наименование блюда	Выход,г	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ПОЛДНИК														
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	14,08	18,10	90,78	580,20	7,57	0,16	0,44	0,84	357,97	305,67	40,46	1,05	
Капша манная молочная жидкая с маслом № 262-1996	200/5	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20	
Чай с молоком № 630-1996	200	7,70	7,30	31,20	221,00	0,37	0,07	0,04	0,52	189,87	151,39	25,16	0,45	
Хлеб ржаной	10	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12	
		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														
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60	34,02	20,70	118,42	793,71	94,20	0,41	0,30	5,61	101,75	449,63	166,58	6,25	
Свекольник с говядиной, со сметаной № 34-2004, Пермь (или с оленевой)	250/10/5	5,20	0,20	7,50	53,00	0,24	0,00	0,00	0,24	6,00	13,73	63,68	0,02	
Печень по-строгановски № 172-2004	100	5,60	6,10	21,00	161,00	6,57	0,06	0,15	0,30	35,54	78,90	29,21	1,62	
или Бефстроганов из говядины (№ 423-2004) или из оленины	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	
Рис припущенный № 512-2004	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	
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	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	
Хлеб пшеничный	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 ржаной	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	
	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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

2 день		Химический состав					Наименование пищевых веществ						
Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
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 поджаренной (№ 244-2006, Москва) и колбасными изделиями отварными (№ 413-2004)	130/5	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													
Нарезка из моркови и яблок № 10-2001, Пермь в свежем виде	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
морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном													
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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

3 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/20	1,80	0,32	11,00	557,70	2,30	0,18	0,08	0,94	383,87	426,51	63,78	1,97
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													
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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

4 день														
Наименование блюда	Химический состав						Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг					
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ПОЛДНИК														
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	1,60	7,40	66,18	497,20	1,08	0,26	0,44	0,58	359,30	397,51	67,28	2,87	
Капша пшениная 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	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	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														
Нарезка из свежей капусты ТТК	80	1,40	4,00	13,30	95,20	28,22	0,38	0,01	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	0,00	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:					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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчиленна Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угль,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
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		
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	0,01
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
Йогурт отварной	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 № 635-2004	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													
Икра кабачковая промышленного производства	60	0,90	3,10	4,30	49,00	3,00	0,00	0,06	7,25	180,60	596,43	118,96	6,62
или Помидоры свежие (нарезка)	60	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,01	0,00	2,00	16,94	25,63	0,00	0,31
Суп гороховый с гречками, 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:						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 Елена Григорьевна

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

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

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

7 день														
Наименование блюда		Химический состав				Наименование пищевых веществ								
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
							С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК														
Бутерброд с сыром № 3-2004		20/20	22,50	21,40	88,90	639,00	8,53	0,20	0,50	0,86	700,28	608,54	48,06	1,03
Суфле творожное № 365-2004		170	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Какао с молоком № 642-1996		200	10,00	11,10	30,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26	0,62
Фрукт		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
		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														
Помидор консервированный или свежий № 32-2007		60	53,19	35,01	116,95	810,50	13,82	0,41	0,05	1,62	110,43	402,10	76,33	4,20
Суп картофельный с говядиной № 133 -2004 (или с Олениной)		250/10	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,00	0,00	0,13	4,41	4,58	0,53	0,01
Сосиски, сардельки,колбаса отварные с маслом № 413-2004		100	4,70	5,40	15,50	129,00	7,53	0,11	0,00	0,28	17,46	81,96	18,27	0,29
Макароны отварные(№ 297-2013)		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
Сок фруктовый		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
Хлеб пшеничный		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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

8 день													
Наименование блюда	Выход,г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
		Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1.2-2004)	20/5/10	14,96	15,72	68,71	541,30	2,02	0,30	0,04	1,05	288,67	341,09	79,98	2,63
Чаша боярышкы с маслом (из ппсн с изюмом) № 94-2001, Пермь	200/5	1,50	2,80	13,00	92,00	0,12	0,02	0,00	0,76	4,46	5,87	3,03	0,00
Кофейный напиток № 235-2004, Пермь	200	3,40	3,20	22,60	261,00	0,63	0,18	0,04	0,29	156,87	190,37	47,98	1,23
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб ржаной	15	0,72	0,15	6,57	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
ОБЕД													
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишени Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

9 день																
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ										
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг							
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
ПОЛДНИК																
Бутерброд горячий с сыром (№ 10 - 20004)	35	12,20	15,12	71,40	469,60	0,66	0,15	0,00	0,42	202,92	248,53	41,29	2,62			
Суп молочный с крупой № 162-1996	250	2,70	8,60	9,00	124,00	0,01	0,02	0,00	0,34	53,86	39,06	5,24	0,25			
Чай с сахаром № 685-2004	200	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 пшеничный	200	0,20	0,00	15,40	62,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02			
Хлеб ржаной	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			
Овощи	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			
Нарезка из отварных овощей ТТК	80	30,98	25,90	103,43	749,20	97,17	0,52	0,05	6,86	112,41	416,87	108,99	5,88			
или Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№ 20-2004)	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			
Уха рыбацкая № 181-1996	250/40	0,60	4,20	2,00	48,00	7,84	0,02	0,00	0,08	18,00	32,93	10,96	0,47			
Печень тушеная с картофелем ТТК	150/50	11,30	6,20	9,90	140,00	2,61	0,14	0,02	0,98	20,07	137,41	29,40	0,93			
или Говядина, тушеная с картофелем ТТК (или Оленина)	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			
Отвар из плодов шиповника (№ 705-2004)	200	14,20	12,90	32,50	306,00	4,24	0,11	0,00	4,13	41,19	79,43	30,72	0,28			
Хлеб пшеничный	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 ржаной	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			
	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 Елена Григорьевна

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

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

3-07-26

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНИ)

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,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	19,52	19,17	94,62	627,20	1,55	0,16	1,12	0,87	425,60	464,44	40,53	2,79
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-2005	250	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	15,80	0,36
Кондитерское изделие промышленного производства	60	4,00	5,80	25,50	174,00	0,53	0,05	0,00	0,32	155,48	112,02	7,73	0,37
Лайо отварное	40	1,50	2,80	30,20	152,00	0,09	0,00	0,10	0,00	56,20	100,23	0,00	0,00
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	5,00	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,60	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
Хлеб пшеничный	20	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 ржаной	10	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
ОБЕД													
Нарезка из свеклы с зеленым горошком (ТТК)	80	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	80	30,25	42,27	111,70	768,31	24,93	0,45	0,69	6,79	230,49	518,14	109,72	6,43
Солянка домашняя № 695	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
Котлеты рыбные любительские (№ 352-2013)	250	0,80	4,16	2,32	49,60	7,52	0,02	0,00	0,06	16,00	30,85	11,20	0,54
Соус красный основной (№ 465-2013)	100	5,55	8,05	3,63	111,00	5,60	0,03	0,33	0,33	22,55	34,80	7,60	0,40
Пюре картофельное (№ 520-2004)	50	12,20	23,60	6,20	106,00	1,00	0,07	0,03	5,58	37,00	140,23	13,57	0,80
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	150	0,38	0,96	3,53	24,00	0,45	0,01	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	200	3,00	3,80	20,10	126,00	2,18	0,08	0,33	0,33	35,68	86,32	25,95	0,93
Хлеб ржаной	50	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	40	4,10	0,70	18,10	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
	200	1,92	0,40	17,52	80,71	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
		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:						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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

12 день 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, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
ПОЛДНИК													
Бутерброд с джем или повидлом № 2-2004	20/20	17,32	13,89	86,82	614,20	9,60	0,24	0,04	0,43	443,90	394,79	38,65	1,67
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Какао с молоком № 642-1996	200	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	6,60	43,60	12,40	0,84
Фрукт	200	1,60	0,60	18,20	85,00	8,00	0,03	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
ОБЕД													
Огурцы свежие	60	34,54	28,49	92,32	764,51	104,79	0,37	0,05	2,32	236,35	499,23	116,45	6,14
Щи из свежей капусты с каргофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с опенкой)	250/10/5	0,66	0,12	2,29	13,80	15,00	0,02	0,00	0,00	8,23	24,70	0,58	0,53
Курица запеченная (№ 494-2004)	80	19,20	17,20	0,00	93,00	13,37	0,03	0,00	0,32	41,68	54,97	19,85	0,88
Капуста тушеная (№ 428-2013)	150	3,36	4,37	14,61	232,00	0,19	0,03	0,02	1,50	59,50	82,95	2,92	0,37
Сок фруктовый	200	0,60	0,40	33,00	112,00	72,23	0,06	0,03	0,50	83,24	138,81	54,50	1,14
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	18,10	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	1,92	0,40	95,00	95,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
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 Елена 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)

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

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"
 Проскуракова 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)

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 ретинол экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
2 день														
ПОЛДНИК														
Сыр (порциями) № 97-2004	20	28,42	31,77	64,12	684,20	4,26	0,22	0,72	2,38	393,04	603,74	28,68	3,05	
Хлеб ржаной	10	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 пшеничный	20	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)		1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84	
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														
Нарезка из моркови и яблок (№ 10-2001, Пермь) в свежем виде морковь старого урожая использовать до 1 марта, после 1 марта в отварном или Помидоры свежие № 32-2007	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	
Рассольник Ленинградский со сметаной № 129-1996	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	
Плов из мяса говядины № 4/8	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	
Компот из сухофруктов + Витамин "С" № 638-2004	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	
Фрукт	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 или хлеб витаминизированный	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 ржаной	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	
	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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

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

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

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				
						В1	А, мкг ретинол экв.	Е	Кальций	Фосфор	Железо		
3 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	21,84	16,72	82,74	648,20	2,52	0,23	0,17	1,18	435,01	512,80	63,73	2,71
Суфле творожное № 365-2004	200	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	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
Хлеб ржаной	10	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	30	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
		2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	2,06	1,26
Нарезка из свеклы с огурцом № 21-2004, Пермь	100	32,78	26,22	140,80	928,71	12,59	0,34	0,36	4,60	155,84	482,76	110,24	6,82
или огурец консервированный № 32-2007	60	1,20	4,50	5,10	66,00	1,18	0,01	0,00	2,30	27,17	30,59	6,06	0,95
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей (№ 143-2004)	250/15	0,40	0,10	3,20	15,00	2,47	0,01	0,00	0,12	4,41	4,60	0,53	0,01
Гуляш из говядины № 152-2004, Пермь (или из оленины)		4,60	5,30	21,00	150,00	1,68	0,06	0,00	0,42	12,96	66,67	8,34	0,10
Гречка вязкая (№ 302-2004)	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
Компот из свежих ягод + Витамин "С" № 357-2002	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
Фрукт	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 или хлеб витаминизированный	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 ржаной	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
	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 блюд	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
	Выход, г	Вода, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	Витамин, мг	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день												
ПОЛДНИК												
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	13,96	20,52	75,96	547,00	1,08	0,31	0,44	0,58	366,05	438,91	59,88
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80
Какао с молоком № 642-1996	200	5,00	8,60	26,80	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28
Хлеб ржаной	20	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00
Хлеб пшеничный	30	0,90	0,20	8,70	41,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80
		2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,07	0,00	0,00	9,90	65,40	0,00
ОБЕД		45,10	42,60	125,60	1067,00	48,71	0,44	0,05	6,64	160,44	392,90	86,40
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
или Овощи отварные нарезка (1996)	100	1,40	0,10	6,90	33,00	1,96	0,01	0,00	0,00	32,63	37,93	0,94
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
или Суп с рыбными консервами (№ 64-2004)	250/50	10,10	12,60	15,20	215,00	8,03	0,08	0,00	0,21	15,02	57,64	23,14
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
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
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
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
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"
 Проскуракова 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)

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, инт. ретинол экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
													Железо	
5 день														
ПОЛДНИК														
Для бутерброда:		20,36	24,40	65,66	564,40	0,83	0,24	0,48	0,33	391,62	450,19	63,73	3,82	
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	
		34,83	33,34	161,06	1011,19	29,56	0,65	0,06	9,32	214,61	654,20	120,28	7,56	
ОБЕД														
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 гречками, 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	
		55,19	57,74	226,72	1575,59	30,39	0,89	0,54	9,65	606,23	1104,39	184,01	11,38	
ИТОГО:														
Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования" Проскурякова Елена Юрьевна														

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

Примерное МЕНЮ для питания обучающихся с 11 лет и старше (двухразовое питание)
Приложение № 8 к письму № 8.03-01-08/25 от 08.08.2019

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, экв. ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний
6 день												
ПОЛДНИК												
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	16,93	12,43	89,73	614,40	1,00	0,20	0,04	0,65	305,71	361,82	55,82
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75
Чай с молоком № 630-1996	200	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55
Хлеб ржаной	20	2,60	2,50	17,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60
Хлеб пшеничный	40	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80
		3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	2,12
Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем (№ 22-2004)	100	41,88	33,50	123,98	964,20	21,40	0,65	0,03	5,40	184,97	604,91	120,20
или Помидор консервированный без уксуса № 113	100	1,00	5,20	2,90	62,00	9,40	0,03	0,00	0,08	20,00	38,56	14,00
Суп "Волна" с говядиной ТТК (или с олениной)	250/10	0,60	0,20	4,20	21,00	4,12	0,03	0,00	0,05	7,35	15,00	9,00
Рыба, тушеная в томате с овощами № 374-2004	120/50	6,30	6,70	9,80	125,00	4,48	0,06	0,00	0,40	25,37	91,66	12,21
Пюре картофельное (№ 520-2004)	180	22,60	15,30	7,20	257,00	0,91	0,19	0,03	4,52	26,18	144,52	14,25
Сок фруктовый	200	3,60	4,50	23,10	147,00	2,61	0,10	0,00	0,40	42,82	93,17	31,14
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный	60	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00
Хлеб ржаной	60	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20
	60	2,88	0,60	26,28	121,20	0,00	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40
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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

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

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

Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

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

Проскуракова 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, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
8 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)	20/5/20	16,32	16,52	76,52	604,40	2,05	0,33	0,04	1,20	294,15	368,41	71,46	3,19
Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом)	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													
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 говяжьей № 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
Виточки из говядины и оленины с маслом	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"

Проскуракова 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, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день														
ПОЛДНИК														
Бутерброд с маслом № 1-2004 Пудинг из творога с молоком стученным № 362-2004	20/10	28,80	23,27	75,40	627,40	1,72	0,20	0,41	0,85	406,35	481,08	62,20	2,67	
	200	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20	
	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	
	20	3,40	3,20	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14	
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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	
	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 или отулец консервированный № 32-2007 Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с говядиной № 110-2004 (или с оленятиной)	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	
	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	
	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 оленятины, с рисом и с маслом № 474-2004 (или из говядины или из оленятины) Макароны отварные (№ 297-2013) Фрукт Сок фруктовый Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной	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	
	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	
	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	
	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	
ИТОГО:	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	
	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	
		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"
 Проскуракова 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 СМЕНЬ)

Наименование блюда		Химический состав				Наименование пищевых веществ								
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
							С	В1	А, мг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день														
ПОЛДНИК														
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	16,63	14,93	105,93	622,40	1,55	0,19	0,52	0,63	414,64	449,92	25,85	3,04	
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	250	4,00	5,80	26,50	174,00	0,65	0,05	0,00	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36	
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	0,10	0,00	15,20	59,00	0,80	0,00	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	
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 свежкл с зеленым горошком (ТТК) или Нарезка из свежих помидоров со сладким перцем	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	
(№ 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 + Витамины "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" г.Орская Горюхьякова Галина Олеговна														

*Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Проскурякова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Елена Григорьевна
 3-07-26

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			
						В1	А, мкг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
12 день												
ПОЛДНИК												
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004 Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004 Какао с молоком № 642-1996 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30	19,93	14,33	100,43	690,40	9,73	0,30	0,04	0,53	453,90	451,16	54,10
	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75
	200	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75
	40	4,00	3,90	19,60	130,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00
	20	3,27	0,53	14,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80
Фрукт	200	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80
		200	1,60	0,60	18,20	85,00	0,08	0,00	0,00	74,00	68,00	0,00
		44,03	37,34	104,63	933,66	128,83	0,43	0,07	3,02	313,31	563,20	126,39
Огурцы свежие Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной № 124-2004 (или с оленевой)	100	1,10	0,20	3,70	23,00	24,50	0,03	0,00	0,00	13,72	42,00	0,96
	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
Курица запеченная (№ 494-2004) Капуста тушеная (№ 428-2013) Сок фруктовый Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной	120	26,50	24,90	0,00	330,00	0,29	0,04	0,03	2,20	89,23	99,12	4,38
	180	4,03	5,24	17,53	134,66	86,67	0,07	0,04	0,50	99,88	138,81	54,50
	200	0,60	0,40	33,00	138,00	4,00	0,08	0,00	0,00	40,00	54,00	0,00
	60	4,90	0,80	21,70	114,00	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20
	50	2,40	0,50	21,90	101,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50
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"
 Проскуракова Галина Олеговна
 Швайчишена Анна Владимировна
 Ефименкова Елена 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, экв. ретинола	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

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

3 день												
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			
						С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
ПОЛДНИК												
Гутерброд с печеньем 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
Суфле творожное № 365-2004	170	10,00	11,10	50,80	263,00	0,53	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26
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
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
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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Полдник (для второй смены)

5 день		Наименование блюд										Наименование пищевых веществ									
Наименование блюда		Химический состав					Витамины, мг					Минералы, мг									
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	С	В1	А,мг 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	5,70	0,10	34,00	0,00	0,00	0,20	0,01	1,20	1,50	0,00	0,01							
Сметана (порциями) № 97-2004		15	5,50	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	25,00	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
 Швайцисена Анна Владимировна
 Ефименкова Алена Григорьевна
 3-07-26

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

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНИ)

6 день														
Наименование блюда		Химический состав					Наименование пищевых веществ							
		Выход,г	Белок,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
							С	В1	А,мг рег. экв.	Е				
ПОЛДНИК														
Булочка с изюмом для детей 2-2004		20/20	14,56	12,04	78,31	518,30	0,87	0,14	0,04	0,55	296,61	309,80	64,00	2,13
Чай с молоком № 31-2004		200/5	1,80	0,32	11,00	126,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Чай с молоком № 630-1990		200	2,60	2,50	17,30	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,30	68,38	33,55	0,45
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	0,12
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"

Проскуракова Галина Олеговна
Швайчиплена Анна Владимировна
Ефименкова Алена Григорьевна
3-07-26

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

7 день

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
ПОЛДНИК												
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
Сыр творожный № 3-05-2/04	170	10,00	11,10	22,30	265,00	0,55	0,07	0,08	0,56	252,68	280,64	34,26
Фрукт	180	1,70	0,80	27,70	125,00	7,20	0,06	0,00	0,00	66,60	61,20	0,00

Группа по организации питания МКУ "Дирекция по АХО муниципальной системы образования"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчицкая Анна Владимировна

Ефименкова Елена Григорьевна

3-07-26

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

10 день													
Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
						С	В1	А,мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	17,91	20,91	5,91	555,70	1,65	0,17	0,41	0,77	362,14	414,10	60,08	2,04
Пюре картофеля с молоком, соевым № 362-2004	15	11,20	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,52	15,00	15,00	2,80	0,20
Апельсиновый сок	15	1,25	0,21	6,45	30,30	0,00	0,06	0,03	0,35	15,00	15,00	52,70	0,79
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	4,95	52,70	9,50	0,65
						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"

Проскуракова Галина Олеговна

Швайчишена Анна Владимировна

Ефименкова Алена Григорьевна

3-07-26

Полдник (для второй смены)

11 день	

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

Полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

12 день		Химический состав					Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Угл,г	ЭЦ,ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
							С	В1	А, мг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК														
Салат из овощей с майонезом, № 2-2004		20,20	17,32	15,89	86,92	714,20	9,60	0,24	0,04	0,43	443,90	394,79	38,65	1,67
Пирожок с мясом, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,50	0,02	0,00	0,38	6,40	16,27	4,60	0,30
Пирожок с яблоком, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,49	0,02	0,01	0,05	17,10	12,152	19,75	0,20
Пирожок с капустой, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,48	0,02	0,01	0,00	17,103	12,152	0,00	0,55
Пирожок с грибами, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,48	0,02	0,01	0,00	17,103	12,152	0,00	0,55
Пирожок с картофелем, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,48	0,02	0,01	0,00	17,103	12,152	0,00	0,55
Пирожок с тыквой, № 511-004		20,00	1,80	0,32	11,00	136,00	0,48	0,02	0,01	0,00	17,103	12,152	0,00	0,55
Фрукт		200	1,60	0,60	18,20	83,00	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"
 Проскуракова 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, мг экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
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)

Наименование блюда		Химический состав					Наименование пищевых веществ							
		Выход, г	Белок, г	Жир, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
							С	В1	А, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК														
Бутерброд с маслом № 1-2004		20/10	1,60	7,40	10,00	640,71	7,57	0,18	0,44	0,84	363,37	331,77	46,16	1,89
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"
 Проскуракова 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			Железо	
						С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор		Магний
2 день													
ПОЛДНИК													
Сыр (порциями) № 97-2004	20	28,42	31,77	64,12	684,20	4,26	0,22	0,72	2,38	393,04	603,74	28,68	3,05
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	4,38	20,20	0,18	0,04	0,02	0,00	216,00	136,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,27	7,24	38,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
Омлет натуральный с маслом (№ 284-1996)						0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	43,60	0,00	0,84
с поджаривкой (№ 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"
 Проскуракова 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)

Наименование блюда	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А, мкг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ПОЛДНИК (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)													
3 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	21,84	16,72	82,74	648,20	2,52	0,23	0,17	1,18	435,01	512,80	63,73	2,71
Суфле творожное № 365-2004	200	13,20	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Кофейный напиток № 253-2004, Пермь	200	3,40	3,20	35,20	307,00	0,62	0,08	0,17	0,70	297,27	330,16	40,31	0,66
Хлеб ржаной	10	0,48	0,10	19,30	120,00	1,27	0,04	0,00	0,00	118,04	88,20	13,72	0,14
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	4,38	20,20	0,00	0,01	0,00	0,00	1,80	8,70	1,90	0,28
				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"
 Проскуракова 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 ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
4 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	13,96	20,52	75,96	547,00	1,08	0,31	0,44	0,58	366,05	438,91	59,88	3,78
Каша пшенная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
Какао с молоком № 642-1996	200	4,00	3,90	19,60	205,00	0,38	0,16	0,04	0,26	169,15	206,41	53,28	1,71
Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	8,70	41,00	0,70	0,04	0,00	0,00	177,00	133,70	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,86	57,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
						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"
 Проскуражова 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 ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
5 день														
ПОЛДНИК														
Для бутерброда:														
Масло сливочное (порциями) № 96-2004	10	0,10	7,30	0,10	65,66	564,40	0,83	0,24	0,48	0,33	391,62	450,19	63,73	3,82
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"

Проскуракова 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)

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 рег.зав.	Е	Кальций	Фосфор	Магний					
													Железо				
ПОЛДНИК																	
6 день																	
ПОЛДНИК																	
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	16,93	12,43	89,73	614,40	1,00	0,20	0,04	0,65	305,71	361,82	55,82	3,18				
Каша рисовая жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37				
Чай с молоком № 630-1996	200	7,80	8,80	36,00	254,00	0,37	0,06	0,04	0,17	187,61	168,50	33,55	0,45				
Хлеб ржаной	20	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	40	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56				
		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"
 Проскуракова 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	Угле, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А, мкг рет. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
													Железо
9 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд горячий с сыром № 10-2004	50	13,70	17,32	75,90	513,60	0,67	0,16	0,00	0,56	226,01	270,18	26,34	2,73
Суп молочный с крупой № 162-1996	250	4,20	10,80	13,50	168,00	0,02	0,03	0,00	0,48	76,95	60,71	7,48	0,36
Хлеб ржаной	30	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 пшеничный	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
Чай с сахаром № 685-2004	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
	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"

Проскуракова 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, мг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с маслом № 1-2004	20/10	28,80	23,27	75,40	627,40	1,72	0,20	0,41	0,85	406,35	481,08	62,20	2,67
Пудинг из творога с молоком сгущенным № 362-2004	200	1,60	7,40	10,00	114,00	0,00	0,02	0,40	0,32	6,40	16,00	2,80	0,20
	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"

Проскуракова 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	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
						С	В1	А, мг рети. экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
11 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с сыром № 3-2004	20/20	16,63	14,93	105,93	622,40	1,55	0,19	0,52	0,63	414,64	449,92	25,85	3,04
Суп молочный с макаронными изделиями № 161-1996	250	6,80	5,60	10,80	121,00	0,10	0,03	0,42	0,30	204,00	133,00	13,80	0,36
Чай с лимоном № 686-2004	200/5	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	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 ржаной	20	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 пшеничный	40	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
		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

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	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг			
							С	В1	А, мг ретинола	Е	Кальций	Фосфор	Магний
12 день													
ПОЛДНИК													
Бутерброд с джемом или повидлом № 2-2004	20/30	19,93	14,33	100,43	690,40	9,73	0,30	0,04	0,53	453,90	451,16	54,10	2,86
Каша пшеничная жидкая, с маслом № 311-2004	200/5	2,30	0,40	13,00	144,00	0,63	0,03	0,00	0,48	8,00	20,34	5,75	0,37
Какао с молоком № 642-1996	200	7,80	8,70	26,40	215,00	0,40	0,04	0,04	0,05	178,10	124,52	19,75	0,20
Алео ржаной	40	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	20	0,27	0,53	1,47	76,00	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,69
	200	0,96	0,20	8,76	40,40	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,56
		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"
 Проскуржанова 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 ретинол	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