


Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав
«18» июля 2024г.



Утверждаю

Директор МАОУ «Лицей № 176»

 М. П. Корнева
«18» июля 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2024-2025гг.

(ОВЗ и инвалиды)

Сезон: весна-лето

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|
| | крупа манная | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное с-1 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные пшеничные | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15%жирности | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сгущенное цельное с сахаром | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 692, М, Хлебродин форм, 2004 | Кофейный напиток | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93 | 0,04 | 1,31 | 20,00 | 0,11 | 125,70 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
| | Кофейный напиток | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 7,00 | 31,60 | 3,28 | 0,45 | |
| | итого | | 34,96 | 25,93 | 57,19 | 603,97 | 0,19 | 1,67 | 131,00 | 1,27 | 847,68 | 455,20 | 35,53 | 1,96 | |
| | Обед 10:45-12:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 62, Хлебродин форм, 2004г | Салат из сыра, яблок и огурцов | 100 | 1,40 | 4,50 | 9,20 | 87 | 0,10 | 32,45 | 0,00 | 0,65 | 38,40 | 57,78 | 15,16 | 0,61 | |
| | Огурцы свежие | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр Российский | 38 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 18 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 42, Пермь, 2008 | Рассольник ленинградский (со сметаной) | 200/10 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 120 | 0,08 | 9,44 | 0,00 | 0,86 | 36,00 | 57,56 | 26,40 | 0,80 | |
| | Картофель | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа перловая | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 54, Новосибирск, 2000 | Котлеты рыбные (из горбуши) | 80 | 10,24 | 6,24 | 12,00 | 146 | 0,09 | 0,45 | 21,00 | 1,47 | 56,93 | 195,73 | 32,00 | 0,79 | |
| | Горбуша потр. с головой | 52,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные пшеничные | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 6,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1с | 14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 6,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 74, Новосибирск 2008г | Пюре "Розовое" | 150 | 2,70 | 4,06 | 16,65 | 114 | 0,15 | 5,60 | 25,50 | 1,36 | 40,00 | 84,00 | 30,00 | 1,00 | |
| | Картофель | 85,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 87,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное коровье | 23,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 631, Хлебродин форм, 2004 г | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 98 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,10 | 14,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 | |
| | Яблоки свежие | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,50 | |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 | |
| | итого | | 24,96 | 24,88 | 122,59 | 752,33 | 0,56 | 49,66 | 46,50 | 5,12 | 209,81 | 494,67 | 112,46 | 5,30 | |
| | Обед 13:45-16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28, Пермь, 2008 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,57 | 7,58 | 19,66 | 153 | 0,02 | 8,64 | 0,00 | 0,39 | 42,22 | 47,56 | 13,03 | 1,50 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 886, М, Хлебпродин форм, 2004 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | 0,00 | 3,14 | 0,00 | 0,03 | 14,22 | 4,44 | 2,44 | 0,35 |
| | Чай листовой черный | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 88, Пермь, 2008 | Плоды или ягоды свежие (Банан) | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| | Банан | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 386, Пермь 2008 | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109 | 0,02 | 0,40 | 130,00 | 0,04 | 440,00 | 290,00 | 18,00 | 0,50 |
| | Сыр Российский | 30 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 7,00 | 31,60 | 3,28 | 0,45 |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 6,00 | 19,20 | 0,72 | 0,36 |
| | итого | | 18,17 | 17,11 | 92,04 | 599,67 | 0,21 | 13,54 | 130,00 | 2,65 | 503,22 | 439,24 | 108,44 | 2,96 |
| | Обед 10:45-12:45 | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Салат из кукурузы с яйцом | 100 | 4,80 | 18,70 | 10,60 | 290 | 0,10 | 9,30 | 0,00 | 0,65 | 18,66 | 57,78 | 19,53 | 0,66 |
| | Яйцо куриное | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза конс. | 65 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 139, Хлебпроди нформ, 2004 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,92 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| | Фасоль сушеная | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 10,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,008 | | | | | | | | | | | | |
| 496, Хлебпроди нформ, 2004 | Котлета рубленый из птицы | 80 | 12,00 | 15,00 | 11,40 | 228 | 0,05 | 0,32 | 9,33 | 5,51 | 13,46 | 100,67 | 15,06 | 1,22 |
| | Филе куриное охлажд. | 61,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1с | 14,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные пшеничные | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 20,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 224, Хлебпр одинформ, 2004 | Рагу овощное | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,79 | 98 | 0,03 | 15,39 | 0,52 | 0,56 | 73,19 | 54,09 | 27,83 | 1,09 |
| | Картофель | 67,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2,25 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 26,74 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 15,31 | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокочанная свежая | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 8,73 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,05 | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | 4,58 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 0,46 | | | | | | | | | | | | |
| 631, Хлебпроди нформ, 2004 | Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 98 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,10 | 14,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
| | Груши свежие | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,025 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 28,04 | 42,69 | 102,52 | 920,23 | 0,50 | 31,33 | 9,85 | 8,42 | 174,25 | 381,88 | 99,56 | 6,69 |
| | Обед 13:45-15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 23, Хлебпроди нформ, 2004 | Салат овощной с яблоками и сладким перцем | 100 | 1,90 | 10,00 | 3,90 | 113 | 0,02 | 32,45 | 0,00 | 0,53 | 37,37 | 24,71 | 15,16 | 0,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|------|
| | Сахар-песок | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 2,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,08 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% жир-ти | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 437, М, Хлебродни форм, 2004 | Гуляш (из говядины) | 100 | 18,06 | 20,17 | 6,61 | 276 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 1,94 | 19,00 | 172,00 | 18,00 | 2,30 |
| | Говядина т/б часть | 79 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 4,04 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | 3,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| 297, Хлебродни информ, 2004 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 0,78 | 4,86 | 37,17 | 11,12 | 1,11 |
| | Крупа перловая | 48,45 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,25 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 0,36 | | | | | | | | | | | | |
| тгк | Компот из вишни | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 61 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,13 | 22,00 | 12,00 | 12,00 | 0,80 |
| | Вишня с/м | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| пт | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| пт | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 36,50 | 49,60 | 105,26 | 1011,23 | 0,39 | 19,93 | 31,00 | 4,65 | 124,02 | 445,44 | 86,95 | 6,98 |
| | Полдник 15-30 | | | | | | | | | | | | | |
| пт | Печенье | 35 | 4,00 | 4,20 | 30,90 | 177 | 0,06 | 0,00 | 7,00 | 0,78 | 16,00 | 44,00 | 6,00 | 0,60 |
| пт | Снежок | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,56 | 112 | 0,06 | 1,00 | 20,00 | 0,20 | 224,00 | 172,00 | 26,00 | 0,20 |
| | итого | | 10,00 | 9,20 | 41,46 | 289,00 | 0,12 | 1,00 | 27,00 | 0,98 | 240,00 | 216,00 | 32,00 | 0,80 |
| | итого комплекс для 3х разового питания | | 70,69 | 67,41 | 229,55 | 1808,00 | 0,86 | 63,18 | 192,33 | 11,72 | 1252,84 | 1092,01 | 172,88 | 9,04 |
| | итого обед+полдник | | 46,50 | 58,80 | 146,72 | 1300,23 | 0,51 | 20,93 | 58,00 | 5,63 | 364,02 | 661,44 | 118,95 | 7,78 |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11лет

| Нерец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | Пищевые вещества, (г) | | | эн.цен. (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|------------------------------|---|---------------|-----------------------|-------|-------|----------------|----------------|-------|------|------|----------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак с 8:45-10:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 102, Пермь, 2008 | Каша "Дружба" | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 28,00 | 66,00 | 42,00 | 0,70 |
| | Крупа рисовая | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Пшено | 11 | | | | | | | | | | | | |
| | Молокo | 102 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 886, М, Хлебродни форм, 2004 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | 0,00 | 3,14 | 0,00 | 0,03 | 14,22 | 4,44 | 2,44 | 0,35 |
| | Чай листовый черный | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимон | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 89, Пермь, 2008 | Плоды или ягоды свежие (Апельсин) | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| | Апельсин | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 367 (тн), Пермь 2008 | Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой) | 45 | 5,86 | 9,81 | 10,00 | 156 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,86 | 19,20 | 23,14 | 1,80 |
| | Колбаса варено-копченая "Сервелат" | 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | | | | | | | | | | | |
| шт | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 7,00 | 31,60 | 3,28 | 0,45 |
| | итого | | 14,79 | 17,83 | 87,28 | 575,67 | 0,19 | 13,14 | 0,00 | 2,61 | 79,08 | 149,24 | 112,86 | 3,90 |
| | Обед 10:45-12:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18, Пермь 2008 | Салат из огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,54 | 66 | 0,05 | 18,10 | 0,00 | 0,34 | 45,00 | 34,61 | 17,00 | 0,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| | Огурцы свежие парниковые | 35 | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие парниковые | 48 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 3 | | | | | | | | | | | | |
| 44, Пермь, 2008 | Суп из овощей | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92 | 0,09 | 9,45 | 0,00 | 0,85 | 22,50 | 53,36 | 41,54 | 0,66 |
| | Картофель | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокачанная | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,28 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,0064 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% жирности | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 191, Пермь, 2008 | Мясо тушеное | 100 | 18,06 | 20,17 | 6,61 | 276 | 0,06 | 0,00 | 10,00 | 1,94 | 19,00 | 172,00 | 18,00 | 2,30 |
| | Говядина т/б часть | 83 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Томатное пюре | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 219, Пермь, 2008 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 264 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 1,48 | 18,00 | 108,00 | 73,50 | 2,40 |
| | Крупа гречневая | 69 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,45 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| 296, Пермь, 2008 | Напиток клюквенный | 200 | 0,11 | 0,00 | 21,07 | 85 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,07 | 10,00 | 2,00 | 2,00 | 0,20 |
| | Клюква | 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 24 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 35,86 | 36,30 | 125,25 | 970,93 | 0,45 | 29,95 | 10,00 | 5,36 | 138,50 | 465,17 | 157,34 | 7,52 |
| | Обед 13:45-15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 3, Пермь 2008 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,6667 | 0,04 | 7,50 | 0,07 | 0,20 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| | Помидоры | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 42, Пермь, 2008 | Рассольник ленинградский (со сметаной) | 200/10 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 120 | 0,08 | 9,44 | 0,00 | 0,86 | 36,00 | 57,56 | 26,40 | 0,80 |
| | Картофель | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа перловая | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 451, М, Хлебодик форм, 2004 | Шницель из говядины | 80 | 12,20 | 13,39 | 6,56 | 202 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 2,74 | 16,80 | 103,20 | 15,74 | 1,20 |
| | Говядина т/ч | 68,57 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1с | 14,86 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные пшеничные | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8,57 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 4,85 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 227, Пермь, 2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 0,78 | 4,86 | 37,17 | 11,12 | 1,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| | Макаронные изделия | 51 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,75 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2,55 | | | | | | | | | | | | |
| 705, Хлебпрод информ, 2004 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 47 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 0,14 | 21,30 | 15,40 | 14,35 | 0,63 |
| | Шиповник плоды сушеные | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 20 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 29,41 | 27,93 | 120,18 | 736,00 | 0,37 | 116,94 | 21,07 | 5,41 | 111,36 | 324,13 | 84,91 | 5,44 |
| | Полдник 15-30 | | | | | | | | | | | | | |
| 695, Хлебпрод информ 1996 | Ватрушка с творогом | 75 | 2,46 | 5,00 | 44,12 | 231 | 0,08 | 0,04 | 34,00 | 0,92 | 50,80 | 90,20 | 21,60 | 0,90 |
| | Мука пшеничная | 41,24 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,88 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 0,58 | | | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи пресованные | 1,1 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 4,87 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное | 4,68 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 0,26 | | | | | | | | | | | | |
| | Творог 5% жир-ти | 27,72 | | | | | | | | | | | | |
| | Ванилин | 0,006 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Йогурт | 200 | 6,00 | 5,00 | 26,60 | 175 | 0,06 | 1,00 | 20,00 | 0,20 | 224,00 | 172,00 | 26,00 | 0,20 |
| | итого | | 8,46 | 10,00 | 70,72 | 406,24 | 0,14 | 1,04 | 54,00 | 1,12 | 274,80 | 262,20 | 47,60 | 1,10 |
| | итого комплекс для 3х разового питания | | 59,11 | 64,13 | 283,25 | 1952,24 | 0,78 | 44,13 | 64,00 | 9,09 | 492,38 | 876,61 | 317,80 | 12,52 |
| | итого обед+полдник | | 37,87 | 37,93 | 190,90 | 1142,24 | 0,51 | 117,98 | 75,07 | 6,53 | 386,16 | 586,33 | 132,51 | 6,54 |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

| №реца | Прием пищи, наименование блюда, состав | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | эн.цен. (ккал) | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|----------------|-------|--------|------|----------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак с 8:45-10:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 340, М, Хлебпрод информ, 2004 | Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 13,87 | 21,51 | 3,62 | 265 | 0,08 | 0,00 | 346,15 | 0,28 | 54,00 | 290,00 | 11,00 | 2,10 |
| | Яйцо куриное | 114,29 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное | 42,86 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,43 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 12,14 | | | | | | | | | | | | |
| 296, Пермь, 2008г | Чай с молоком (2 вариант) | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87 | 0,04 | 1,33 | 24,00 | 0,17 | 126,60 | 92,78 | 15,44 | 0,41 |
| | Чай листовой черный | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | 13 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное | 80 | | | | | | | | | | | | |
| 377 Пермь, 2008 | Бутерброд с сыром (2-и вариант) | 35 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122 | 0,04 | 0,06 | 52,00 | 0,04 | 83,06 | 64,93 | 10,78 | 0,56 |
| | Сыр "Российский" | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1 с | 15 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 7,00 | 31,60 | 3,28 | 0,45 |
| | итого | | 22,95 | 32,31 | 31,13 | 508,67 | 0,20 | 1,39 | 422,15 | 0,63 | 270,66 | 479,31 | 40,50 | 3,52 |
| | Обед 10:45-12:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 57, Хлебпрод информ, 2004 | Салат из красной фасоли | 100 | 2,97 | 10,24 | 9,77 | 143 | 0,09 | 15,60 | 0,00 | 0,89 | 26,30 | 55,19 | 23,79 | 0,82 |
| | Фасоль | 38 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 124, М, Хлебпрод информ, 2004 | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 200/10 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86 | 0,04 | 16,40 | 0,00 | 0,65 | 52,00 | 148,00 | 20,00 | 0,60 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| | Капуста белокачанная свежая | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,04 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 4,00 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,003 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана 15% жир-ти | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 169, Пермь | Рыба по-русски | 240 | 16,52 | 14,43 | 6,01 | 220 | 0,07 | 2,88 | 5,00 | 1,32 | 133,83 | 459,67 | 26,00 | 0,57 |
| | минтай филе | 85 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 117 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 6,5 | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные пшеничные | 3 | | | | | | | | | | | | |
| 631, Хлебоброди нформ, 2004 г | Компот из свежих плодов (груши) | 200 | 0,16 | 0,16 | 20,88 | 98 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,10 | 14,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
| | Груши свежие | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 24 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,025 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 27,76 | 30,77 | 83,13 | 734,45 | 0,34 | 36,60 | 5,00 | 3,63 | 250,61 | 762,46 | 78,69 | 4,09 |
| | Обед 13:45-15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 25, Пермь, 2008г | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,57 | 7,58 | 19,66 | 153 | 0,02 | 8,64 | 0,00 | 0,39 | 42,22 | 47,56 | 13,03 | 1,60 |
| | Свекла | 83,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Изюм | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 47, Пермь, 2008г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,95 | 19,68 | 53,32 | 5,60 | 0,87 |
| | Макаронные изделия | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,008 | | | | | | | | | | | | |
| 217, Пермь, 2008г | Фрикадельки из хур | 80 | 12,00 | 15,00 | 11,40 | 228 | 0,05 | 0,32 | 9,33 | 5,51 | 13,46 | 100,67 | 15,06 | 1,22 |
| | Филе куриное охлажд. | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный 1с | 12,57 | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | 6,86 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 17,14 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 235, Пермь, 2008г | Капуста тушеная | 150 | 3,93 | 4,85 | 20,17 | 131 | 0,05 | 25,50 | 0,52 | 0,56 | 87,00 | 60,00 | 30,00 | 1,20 |
| | Капуста белокачанная свежая | 157,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-крестьянское- | 6,79 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 9 | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста 25%сух.е-в- | 4,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная 1с | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Компот из клубники | 200 | 0,21 | 0,06 | 22,68 | 92 | 0,00 | 3,87 | 0,00 | 0,07 | 14,98 | 8,40 | 2,70 | 0,30 |
| | Клубника см | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | Масло сливочное крестьянское | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 366, Пермь, 2008 | Сыр (порциями) | 50 | 11,60 | 14,75 | 0,00 | 182 | 0,02 | 0,40 | 130,00 | 0,04 | 440,00 | 290,00 | 18,00 | 0,50 |
| | Сыр Российский | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 693, М, Хлебродин форм, 2004 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 154 | 0,05 | 1,60 | 24,00 | 0,17 | 152,93 | 127,87 | 22,27 | 0,55 |
| | Какао-порошок | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко 2,6% жирности | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 89, Пермь, 2008 | Фрукты или ягоды свежие (Банан) | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| | Банан | 200 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,32 | 0,24 | 5,68 | 35 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 7,00 | 31,60 | 3,28 | 0,45 |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 6,00 | 19,20 | 0,72 | 0,36 |
| | итого | | 25,59 | 26,28 | 101,00 | 747,47 | 0,21 | 12,00 | 174,00 | 1,66 | 618,83 | 554,07 | 101,57 | 2,80 |
| | Обед 10:45-12:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 22, Пермь, 2008 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,00 | 104 | 0,03 | 9,50 | 57,00 | 0,60 | 21,80 | 13,30 | 40,02 | 0,57 |
| | Помидоры свежие | 91 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 45, Пермь, 2008 | Суп картофельный с горохом | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,92 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| | Горох колотый | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло подсолнечное рафинированное | 2,99 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | 0,008 | | | | | | | | | | | | |
| 205, Пермь, 2008 | Сосиски отварные | 75 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 180 | 0,05 | 0,32 | 9,33 | 5,51 | 13,46 | 100,67 | 15,06 | 1,22 |
| | Сосиски | 70 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 224, Хлебродин форм, 2004 | Рагу овощное | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,79 | 98 | 0,03 | 15,39 | 0,52 | 0,56 | 73,19 | 54,09 | 27,83 | 1,09 |
| | Картофель | 67,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль иодированная | 2,25 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь свежая | 26,74 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 15,31 | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста белокачанная свежая | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное крестьянское | 8,73 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,05 | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | 4,56 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 0,46 | | | | | | | | | | | | |
| ПТ | Сок яблоко-абрикос | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85 | 0,03 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 118 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 32,00 | 1,20 | 0,60 |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 14,00 | 63,20 | 4,10 | 0,56 |
| | итого | | 19,42 | 34,95 | 84,41 | 733,05 | 0,45 | 33,86 | 66,85 | 8,46 | 176,91 | 347,00 | 124,45 | 8,46 |
| | итого комплекс для 2х разового питания | | 45,01 | 61,23 | 185,41 | 1480,52 | 0,65 | 45,86 | 240,85 | 10,13 | 795,74 | 901,07 | 226,02 | 11,26 |
| | итого комплекс для 1норазового питания | | 19,42 | 34,95 | 84,41 | 733,05 | 0,45 | 33,86 | 66,85 | 8,46 | 176,91 | 347,00 | 124,45 | 8,46 |

| Первая неделя | Пищевые вещества | | | | эн.цен.к ккал | Витамины, (мг) | | | | Минеральные вещества, (мг) | | | |
|--|------------------|-------------|---------------|-----------|------------------|----------------|-----------|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|----|
| | Б | Ж | У | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| норма за неделю для 3хразового питания 6 дней в неделю | 269,5-315,7 | 276,5-323,9 | 1172,5-1373,5 | 8225-9635 | 4,5-4,92 | 210-246 | 2,45-2,87 | 36-42 | 3850-4510 | 5775-6765 | 875-1025 | 42-49,2 | |
| итого комплекс для 3х разового питания | 295,3 | 306,9 | 1192,7 | 8667,3 | 3,8 | 226,4 | 900,9 | 46,6 | 3120,0 | 4864,0 | 1053,1 | 58,4 | |
| итого комплекс для второй смены 2х разовое питание (обед+полдник - по желанию) | 212,1 | 228,0 | 904,8 | 6401,8 | 3,5 | 300,0 | 375,4 | 44,6 | 1920,6 | 3472,5 | 774,5 | 49,4 | |