



МЕНЮ
основного (организованного) питания учащихся
на 2024/2025 учебный год

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1																
	Завтрак															
	<i>Макароны отварные с сыром</i>	200	13,53	15,92	34,12	334,40	0,08	0,22	115,20	3,30	295,20	202,08	20,32	1,24	204	Москва,2011
	<i>Бутерброды с маслом</i>	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	1	Москва, 2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	Обед															
	<i>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</i>	60	1,71	2,17	3,03	38,29	0,05	1,14	10,86	0,41	10,86	32,57	10,86	0,37	157	Пермь, 2021
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122	Пермь, 2021
	<i>Птица жареная</i>	100	22,05	22,12	0,07	287,27	0,90	2,58	97,09	0,30	47,00	161,87	22,65	97,09	293	Москва, 2011
	<i>Рис отварной</i>	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0,00	32,40	0,34	20,70	100,44	32,58	0,12	385	Пермь, 2021
	<i>Компот из ягод замороженных</i>	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	ПП	
	Ужин															
	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	100	14,63	1,33	7,05	98,42	0,17	2,93	19,95	1,46	58,52	204,82	33,25	1,08	310	Пермь, 2021
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,13	18,16	0,00	2,40	36,98	86,60	27,75	1,01	312	Москва,2011

	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	2,93	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Итого за первый день		83,17	74,91	253,58	2 017,73	1,65	2,93	330,50	10,05	569,26	1 070,58	226,06	108,20		
День 2																
	Завтрак															
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (из рисовой крупы)	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	0,23	124,44	149,94	34,72	0,76	174	Москва, 2011
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63	Пермь, 2021
	Обед															
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	50,73	56,80	26,72	1,23	82/87	Москва, 2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	3,20	5,83	44,60	25,34	1,33	309	Москва, 2011
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	Котлеты или биточки	100	9,58	30,38	12,02	370,91	0,32	3,89	36,37	2,33	10,46	140,14	29,00	1,82	268	Москва, 2011
	Овощи припущенные (морковь)	60	0,88	3,55	4,53	45,60	0,03	2,29	19,20	0,30	18,50	32,18	20,48	0,37	136	Москва, 2011
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	Оладьи (с джемом)	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011
	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,05	2,25	16,20	118,50	0,50	1,35	33,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15	470	Пермь, 2021
	Зефир	50	0,33	0,00	40,00	161,28	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60		
	Итого за второй день		57,50	81,98	353,81	2 413,14	1,93	24,61	230,26	15,14	813,74	997,00	272,28	13,93		
День 3																
	Завтрак															
	Омлет натуральный	170	14,65	22,23	3,66	272,00	0,08	0,52	324,31	1,31	130,77	253,69	20,92	2,75	268	Пермь, 2021
	Овощи консервированные отварные (фасоль)	60	1,71	2,17	3,03	38,29	0,05	1,14	10,86	0,41	10,86	32,57	10,86	0,37	157	Пермь, 2021
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Обед															
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109,00	0,09	6,07	0,00	1,95	30,56	60,06	24,44	1,01	112/87	Москва, 2011
	Котлеты из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,71	284,29	0,10	0,86	77,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372	Пермь, 2021
	Каши рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	302	Москва, 2011
	Соус сметанный	50	0,74	4,67	1,21	49,85	0,01	0,05	28,50	0,11	22,05	14,66	2,30	0,08	408	Пермь, 2021
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,41	0,79	52	Москва, 2011
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021

	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп</i>	150	4,28	7,75	30,68	210,00	0,05	0,68	39,14	0,17	93,33	112,46	26,04	0,57	174	Москва, 2011
	<i>Яйцо вареное</i>	55	6,09	4,50	0,35	68,40	0,04	0,00	119,56	0,24	30,25	92,06	6,88	1,39	267	Пермь, 2021
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48	382	Москва, 2011
	<i>Бутерброд с сыром</i>	20/20/5	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63	Пермь, 2021
	Итого за третий день		83,96	91,04	253,55	2 180,07	0,94	35,26	686,63	9,30	819,67	1 382,51	364,47	20,19		
День 4																
	Завтрак															
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	312	Москва, 2011
	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	100	20,00	18,00	10,71	284,29	0,10	0,86	77,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372	Пермь, 2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Обед															
	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	8,64	31,34	20,37	6,37	0,40	47	Москва, 2011
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0,00	2,42	43,55	90,03	36,10	2,05	102/87	Москва, 2011
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	0,60	32,79	205,97	48,96	3,45	259	Москва, 2011
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Омлет натуральный</i>	200	17,23	26,15	4,30	320,00	0,09	0,62	413,33	1,54	153,85	298,46	24,62	3,23	268	Пермь, 2021
	<i>Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)</i>	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,40	0,13	14,35	36,79	12,10	0,42	306	Москва, 2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Итого за четвертый день		78,37	99,66	239,41	2 180,35	1,78	59,02	499,59	16,61	473,70	1 131,43	258,10	20,46		
День 5																
	Завтрак															
	<i>Запеканка из творога</i>	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	318,00	33,00	1,13	279	Пермь, 2021
	<i>Молоко сгущеное</i>	50	3,60	4,25	27,75	163,50	0,03	0,50	12,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	471	Пермь, 2021
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Печенье</i>	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	0,00	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	Обед															
	<i>Салат из свеклы с сыром и чесноком</i>	60	2,80	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	23,10	1,44	97,02	65,56	13,79	0,77	50	Москва, 2011
	<i>Щи из свежей капусты с</i>	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,38	50,25	51,20	22,73	0,83	88/87	Москва, 2011

	<i>Печень, тушенная в соусе</i>	100	16,60	8,00	9,30	176,00	0,09	2,50	5 318,00	2,20	29,00	347,00	16,00	7,35	359	Пермь, 2021
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	3,20	5,83	44,60	25,34	1,33	309	Москва, 2011
	<i>Компот из ягод замороженных</i>	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Оладьи (с джемом)</i>	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011
	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,00	1,40	0,00	0,00	240,80	28,00	28,10	0,20	470	Пермь, 2021
	<i>Мармелад</i>	25	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,30	0,50	0,10		
	Итого за пятый день		84,36	63,88	319,80	2 198,19	0,77	43,81	5 461,60	17,89	990,70	1 263,46	246,42	19,28		
День 6																
	Завтрак															
	<i>Омлет натуральный</i>	170	14,65	22,23	3,66	272,00	0,08	0,52	324,31	1,31	130,77	253,69	20,92	2,75	268	Пермь, 2021
	<i>Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)</i>	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,40	0,13	14,35	36,79	12,10	0,42	306	Москва, 2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Обед															
	<i>Винегрет овощной</i>	60	0,97	3,72	5,34	58,73	0,03	6,41	0,00	0,00	43,62	25,96	24,54	0,51	67	Москва, 2011
	<i>Свекольник</i>	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,06	7,90	0,00	2,38	37,75	63,45	28,85	1,45	98/87	Пермь, 2021
	<i>Мясо тушеное</i>	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	0,00	19,08	126,76	22,60	1,49	256	Москва, 2011
	<i>Рис отварной</i>	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0,00	32,40	0,34	20,70	100,44	32,58	0,12	385	Пермь, 2021
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,51	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70	349	Москва, 2011
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Запеканка из творога</i>	150	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	318,00	33,00	1,13	279	Пермь, 2021
	<i>Молоко сгущеное</i>	50	3,60	4,25	27,75	163,50	0,03	0,50	12,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	471	Пермь, 2021
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	4,00	6,00	6,00	101,00	0,03	0,00	50,00	0,20	186,00	138,00	21,00	0,20	470	Пермь, 2021
	Итого за шестой день		80,73	95,19	274,28	2 282,72	1,40	25,82	505,11	7,14	921,95	1 314,63	265,85	14,04		
День 7																
	Завтрак															
	<i>Каша вязкая молочная из гречневой</i>	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,8	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73	173	Москва, 2011
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Бутерброд с сыром</i>	20/20/5	6,90	9,00	10,00	149,00	0,03	0,10	62,00	0,30	206,00	135,00	14,00	0,37	63	Пермь, 2021
	<i>Яйцо вареное</i>	55	6,09	4,50	0,35	68,40	0,04	0,00	119,56	0,24	30,25	92,06	6,88	1,39	267	Пермь, 2021

	Обед															
	<i>Салат из свеклы с солеными</i>	60	0,78	3,66	3,72	50,40	0,01	2,82	0,00	1,62	18,60	21,00	10,80	0,67	31	Пермь, 2021
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,33	34,34	74,29	25,91	1,18	108/87	Москва, 2011
	<i>Плов из говядины</i>	200	16,32	18,24	34,64	368,00	6,06	0,88	30,40	0,64	19,20	214,40	42,40	2,10	330	Пермь, 2021
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Макаронные отварные с сыром</i>	200	13,53	15,92	34,12	334,40	0,08	0,22	115,20	3,30	295,20	202,08	20,32	1,24	204	Москва, 2011
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Печенье</i>	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,02	0,00	3,00	1,41	8,70	27,00	6,00	0,63	582	Пермь, 2021
	Итого за седьмой день		67,48	76,73	263,37	2 028,11	6,66	14,49	406,01	10,02	814,91	1 095,81	233,53	15,41		
День 8																
	Завтрак															
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,10	309	Москва, 2011
	<i>Птица отварная</i>	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,06	4,70	91,20	0,44	57,60	125,50	5,40	1,07	288	Москва, 2011
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Обед															
	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	8,64	31,34	20,37	6,37	0,40	47	Москва, 2011
	<i>Борщ с картофелем</i>	250	2,03	5,02	13,44	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	42,86	67,73	30,36	1,38	83/87	Москва, 2011
	<i>Тефтели</i>	100	7,57	14,99	9,08	205,45	0,24	0,82	5,22	0,17	20,80	101,92	15,19	0,80	279	Москва, 2011
	<i>Картофель и овощи, тушеные в</i>	180	3,91	15,11	27,19	259,20	0,19	23,96	30,24	4,74	23,96	106,92	37,75	1,44	142	Москва, 2011
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459	Пермь, 2021
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	<i>Сдобные булочные изделия</i>	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	<i>Каша вязкая молочная из пшени</i>	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,01	146,77	221,30	44,33	2,34	173	Москва, 2011
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,01	152,22	124,56	21,34	0,48	382	Москва, 2011
	<i>Бутерброды с маслом</i>	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	1	Москва, 2011
	Итого за восьмой день		63,57	81,86	266,73	2 069,48	1,61	56,86	245,86	20,65	555,51	978,07	237,06	16,19		
День 9																
	Завтрак															
	<i>Каша рассыпчатая (гречневая)</i>	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47	302	Москва, 2011
	<i>Котлеты или биточки</i>	90	8,62	27,34	10,82	333,82	0,29	3,50	32,73	2,10	9,41	126,13	26,10	1,64	268	Москва, 2011
	<i>Соус томатный с овощами</i>	30	0,36	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	0,09	3,12	6,18	2,76	0,13	420	Пермь, 2021

	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Обед															
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	30,09	58,78	24,74	0,93	96/87	Москва, 2011
	Рыба, тушеная в томате с	100	9,79	1,64	4,79	73,57	0,04	1,43	7,14	1,64	24,29	117,86	22,14	0,53	299	Пермь, 2021
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	312	Москва, 2011
	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	4,73	46,20	0,02	10,25	0,00	1,92	35,25	21,41	12,51	0,50	139	Москва, 2011
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	Котлеты из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,71	284,29	0,10	0,86	77,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372	Пермь, 2021
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21	312	Москва, 2011
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05	582	Пермь, 2021
	Итого за девятый день		75,77	85,49	296,00	2 270,80	1,39	87,77	134,13	14,00	343,15	1 165,85	408,43	21,55		
День 10																
	Завтрак															
	Оладьи (с джемом)	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	0,23	0,90	27,50	5,62	127,60	187,70	50,66	2,15	401	Москва, 2011
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	6,00	8,00	8,00	134,00	0,04	1,00	66,00	0,20	248,00	184,00	28,00	0,20	470	Пермь, 2021
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (груши)	100	0,39	0,29	10,04	44,36	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	82	Пермь, 2021
	Обед															
	Овощи консервированные отварные (фасоль)	60	1,71	2,17	3,03	38,29	0,05	1,14	10,86	0,41	10,86	32,57	10,86	0,37	157	Пермь, 2021
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,00	27,64	58,04	23,34	0,88	101/87	Москва, 2011
	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,30	320,00	0,09	0,62	413,33	1,54	153,85	298,46	24,62	3,23	268	Пермь, 2021
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29	491	Пермь, 2021
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,07	0,00	0,00	0,54	18,80	62,80	18,80	1,56	575	Пермь, 2021
	Полдник															
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
ПР	Сдобные булочные изделия	60	6,12	3,84	48,48	252,96	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20		
	Ужин															
	Каша вязкая молочная из пшена	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,01	146,77	221,30	44,33	2,34	173	Москва, 2011
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457	Пермь, 2021
	Бутерброды с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	1	Москва, 2011
	Итого за десятый день		59,57	74,11	271,98	1 999,56	0,83	37,13	614,49	10,26	794,72	1 112,87	235,51	17,33		
	Итого за весь период		734,48	824,85	2 792,51	21 640,15	18,97	387,70	9 114,18	131,06	7 097,30	11 512,21	2 747,71	266,60		

<i>Среднее значение за весь период</i>	73,448	82,4846	279,2509	2164,015	1,8967	38,77	911,418	13,1055	709,73	1151,221	274,771	26,6603		
--	--------	---------	----------	----------	--------	-------	---------	---------	--------	----------	---------	---------	--	--

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", МР 2.4.0179-20 рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Меню содержит информацию о количественном составе блюд с ссылкой на рецептуры используемых блюд в соответствии со Сборником технических нормативов- Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Перевалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Перевалова -Пермь, 2021 г.

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова