

**СОГЛАСОВАНО:**

Территориальным отделом управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области в городе  
Красноуфимск, Красноуфимском районе,  
Ачитском и Артинском районе.  
от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ «Барабинская ООШ им. Героя  
Советского Союза И.И.Черепанова»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Тихомирова  
Приказ № 12-54 от " 25 " апреля 2022 года

Примерное рекомендуемое 14-дневное меню и пищевая ценность пригволяемых блюд  
и кулинарных изделий, возрастная категория с 7 лет до 11 лет (обед) для обучающихся  
МБОУ"Барабинская ООШ им.Героя Советского Союза И.И.Черепанова"

2022 год

## МЕНЮ

День: **первый**

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е, мг	А, мкг	В1, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	2,10		
123/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,20	34,70	153,00	1,13	0,20	15,00	0,09	7,95		
256/Пермь, 2018	Макаронные изделия отварные ( гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0,00		
367/Пермь, 2018	Птица в соусе томатном	90,00	12,24	12,96	2,16	174,24	20,16	14,40	57,60	1,02	0,50	83,30	0,03	0,72		
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0		
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00		
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,50	12,00	1,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00		
	<b>Итого за прием</b>	<b>920,00</b>	<b>33,64</b>	<b>25,86</b>	<b>107,96</b>	<b>855,33</b>	<b>117,76</b>	<b>84,65</b>	<b>296,84</b>	<b>7,48</b>	<b>2,65</b>	<b>139,50</b>	<b>2,26</b>	<b>10,77</b>		

## МЕНЮ

День: **второй**

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг		
<b>Обед</b>																
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	2,10		
95/Пермь, 2018	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,93	5,43	7,32	85,93	40,88	25,68	52,88	1,22	2,40	0,00	0,05	7,48		
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	0,60	24,00	0,18	209,00		
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных вит. с аск. кис-той	200	0,33	0,00	22,66	91,98	16,40	4,30	10,70	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10		
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,50	12,00	1,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00		
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00		
	<b>Итого за прием</b>	<b>790,00</b>	<b>27,05</b>	<b>20,69</b>	<b>88,58</b>	<b>651,08</b>	<b>121,78</b>	<b>104,53</b>	<b>293,62</b>	<b>8,62</b>	<b>3,95</b>	<b>24,00</b>	<b>2,31</b>	<b>218,68</b>		



## МЕНЮ

сезон : весна - лето

День: **третий**  
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

**Рацион:обед**

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Обед</b>														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,03	2,10
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	7,80
202/Пермь, 2018	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00
372/Пермь, 2018	Котлета из мяса кур	90	13,90	8,60	7,97	164,70	36,00	16,92	88,20	1,26	0,50	52,60	0,07	0,76
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,47
261/Пермь, 2001	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	80,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,30	64,17	13,50	12,00	1,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>33,82</b>	<b>20,38</b>	<b>123,66</b>	<b>824,19</b>	<b>126,87</b>	<b>233,59</b>	<b>429,95</b>	<b>11,82</b>	<b>4,31</b>	<b>89,10</b>	<b>2,52</b>	<b>91,13</b>

## МЕНЮ

День: **четвертый**

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Район: обел

Обел: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг		
<b>Обел</b>																
157/Пермь, 2018 31/2	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,15	11,40	0,05	1,20		
Екатеринбург г. 2015	Суп - пюре гороховый	250	6,60	2,20	18,10	118,00	19,10	8,60	19,00	9,60	0,00	0,00	0,05	11,90		
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9		
341	Котлета "Пермская" в томатном соусе	90/30	13,50	11,70	3,60	106,20	411	17	131	2	0	6	0	0		
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витшока"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0		
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00		
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,50	12,00	1,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00		
	<b>Итого за прием</b>	<b>920</b>	<b>31,25</b>	<b>24,28</b>	<b>91,52</b>	<b>641,37</b>	<b>516,96</b>	<b>99,49</b>	<b>396,28</b>	<b>18,98</b>	<b>0,80</b>	<b>17,70</b>	<b>2,20</b>	<b>22,13</b>		

## МЕНЮ

День: **пятый**

сезон : **весна - лето**

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион: **обед**

Обед: льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг			
<b>Обед</b>																		
148/Пермь 2018	Свежие помидоры (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02		2,1			
115/Пермь 2018	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8			
347	Котлета "Школьная" в томатном соусе	90/30	13,50	10,78	12,93	204,03	46,44	20,97	120,6	1,9	1,35	26,1	0,12	0	0,42			
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0			
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2			
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0			
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1	2	0	0	2	0,05	0			
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>28,71</b>	<b>15,01</b>	<b>117,30</b>	<b>777,75</b>	<b>136,14</b>	<b>106,72</b>	<b>354,04</b>	<b>15,46</b>	<b>5,46</b>	<b>82,10</b>	<b>2,45</b>	<b>6,78</b>	<b>10,72</b>			



## МЕНЮ

День шестой

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обед</b>															
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
37/Пермь, 2001	Суп картофельный с бобовыми запеканка картофельная.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
334	фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	250	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1	2	0	0	0	2	0
<b>Итого за прием</b>		<b>890</b>	<b>29,93</b>	<b>21,95</b>	<b>83,51</b>	<b>653,96</b>	<b>106,70</b>	<b>108,05</b>	<b>334,64</b>	<b>8,33</b>	<b>3,70</b>	<b>26,08</b>	<b>0,40</b>	<b>13,08</b>	<b>10,10</b>

## МЕНЮ

День: сельмой

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мкг	C, мг
<b>Обед</b>														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	24,06	0,3	0,78	0	0,018	15
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,95	5,08	13,45	107,25	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02
73/Пермь 2021	Котлета "Нежная"	90	16,74	11,16	5,67	190,80	193,5	33,30	207	1,39	0,72	77	0,12	0,63
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>29,20</b>	<b>23,72</b>	<b>77,41</b>	<b>573,98</b>	<b>275,02</b>	<b>118,05</b>	<b>461,58</b>	<b>8,02</b>	<b>3,37</b>	<b>114,40</b>	<b>2,37</b>	<b>15,74</b>



## МЕНЮ

День: **восьмой**

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обед</b>															
157/Пермь, 2018	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,53	16,45	99,00	21,5	20,15	56,5	0,97	1,4	2,13	0,09	5,45	7,8
377/Пермь, 2018	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,7	28,8	0,25	0	14,2
380/Пермь, 2018	Капуста тушёная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,2	15	0,16	2	0
350/Пермь, 2018	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	90/30	9,00	9,00	6,30	153,00	10,8	13,5	97,2	1,62	1,26	0	0,11	0	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>940</b>	<b>23,87</b>	<b>22,21</b>	<b>91,89</b>	<b>675,77</b>	<b>171,78</b>	<b>110,84</b>	<b>306</b>	<b>58,9</b>	<b>4,14</b>	<b>57,3</b>	<b>3,48</b>	<b>7,51</b>	<b>23,4</b>

## МЕНЮ

сезон : весна - лето  
Рацион:обед

День : девятый  
 Возрастная категория : Учащиеся с 7 лет до 11 лет  
 Обед : льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Обед</b>														
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	2,10
128	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,25	20,6	13,3	68	1,6	1,25	51,5	0,075	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,88	0,36	12,57	70,80	13,12	12	1,44	1,46	0	0	0,11	0,045
	<b>Итого за прием</b>	<b>890</b>	<b>41,04</b>	<b>37,55</b>	<b>115,76</b>	<b>962,45</b>	<b>136,72</b>	<b>70,75</b>	<b>233,48</b>	<b>6,42</b>	<b>3,90</b>	<b>181,50</b>	<b>0,34</b>	<b>2,28</b>

## МЕНЮ

сезон : весна - лето  
Рацион:обед

День:десятый  
 Возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата.

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
<b>Обед</b>														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	2,10
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,80	4,43	7,15	75,63	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	9,13
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина, или гов.)	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11
504/Пе рмь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>28,79</b>	<b>22,39</b>	<b>80,95</b>	<b>641,80</b>	<b>206,42</b>	<b>106,05</b>	<b>378,74</b>	<b>9,05</b>	<b>4,87</b>	<b>186,08</b>	<b>2,38</b>	<b>22,23</b>



## МЕНЮ

Сезон: весна - лето

День: **одиннадцатый**  
 Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обед</b>															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	0,00	2,1
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,13	0	7,25
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,23	2,43	9,63	112,77	60,03	32,4	190,8	0,9	0,9	18	0	0	2,7
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>920/5</b>	<b>30,78</b>	<b>29,13</b>	<b>104,63</b>	<b>677,14</b>	<b>217,5</b>	<b>99,9</b>	<b>392,94</b>	<b>7,73</b>	<b>5,6</b>	<b>219</b>	<b>2,28</b>	<b>0,06</b>	<b>11,95</b>

## МЕНЮ

сезон: весна - лето  
Рацион: обед

День: двенадцатый  
Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет  
Обед: льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обед</b>															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,4	11,34	34,26	0,38	0,15	11,4	0,048	0,048	1,2
132	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	6,43	6,13	26,63	187,23	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0
мь, 2018	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90/30	11,70	9,00	6,30	153,00	54	20,61	39,87	0,79	0,27	15,39	0,027	0	12,78
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,1	12	1	2	0	0	2	0	0
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>30,62</b>	<b>24,93</b>	<b>89,36</b>	<b>638,76</b>	<b>212</b>	<b>112,6</b>	<b>286,45</b>	<b>6,02</b>	<b>3,89</b>	<b>217,59</b>	<b>2,285</b>	<b>0,068</b>	<b>21,43</b>

## МЕНЮ

День: **тринадцатый**

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион: обел

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>Обел</b>															
148	Свежие огурцы порционн	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,40	18,12	0,30	0,85	0,00	0,02	2,10	2
98	Свекольник со сметаной	250/5	9,30	18,90	41,30	373,00	147	113	245	6	10	0	0	0	32
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29	0	0	0
б.орг. 2003 504/Пе	Котлета Детская с соусом томатным	90/30	13,50	7,89	9,31	162,00	40	17	109	2	1	23	0	0	0
рмь. 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	20
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>920</b>	<b>39,32</b>	<b>35,67</b>	<b>154,03</b>	<b>1096,05</b>	<b>256,19</b>	<b>321,18</b>	<b>631,28</b>	<b>17,05</b>	<b>12,32</b>	<b>52,53</b>	<b>2,68</b>	<b>2,10</b>	<b>53,70</b>



## МЕНЮ

День: **четыринадцатый**

сезон : весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 лет

Рацион:обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
157/Пермь, 2018	Зеленый горошек консерв.(пром.)	60	1,87	2,22	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,42	0,15	11,4	0,05	0,03
104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	6,43	6,13	26,60	187,23	126,00	41,00	155,00	1,00	0,00	38,00	0,00	0,00
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9
300	Рыба запеченная в омлете	120	17,70	4,40	4,60	129,00	60,00	27,00	206,00	1,26	1,60	92,00	0,08	0,60
402/Пермь, 2018	Молочный соус	30	1,10	2,52	2,07	35,37	34,18	4,20	25,70	0,07	0,06	14,82	0,01	0,20
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,12	12	1	2	0	0	2	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>970</b>	<b>36,78</b>	<b>23,37</b>	<b>101,75</b>	<b>765,65</b>	<b>293,36</b>	<b>143,39</b>	<b>623,98</b>	<b>9,65</b>	<b>1,95</b>	<b>156,22</b>	<b>2,22</b>	<b>10,43</b>