



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)

ВОСТОЧНЫЙ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

618204, Пермский край, г. Чусовой, ул. Сивкова, 5
Тел./факс (8-34-256) 5-47-58, 4 -09-94

E-mail: rospotrebnadzor-vto@yandex.ru

ОКПО 75499052

23.03-187- № 20-16-1268

«О рассмотрении перспективного меню».

Восточный территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю рассмотрев Ваше заявление вх.№ 959 от 23.03.18 г. о согласовании примерного перспективного меню для учащихся, сообщает, что представленное примерное 15-дневное меню для учащихся с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Полазненская средняя общеобразовательная школа № 1» не противоречит требованиям раздела 6 СанПиН 2.4.5.2409 – 08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Перспективное 15-дневное меню по объему отдельных блюд, пищевым веществам, энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и минеральных веществ не противоречит требованиям п. 6.9. СанПиН 2.4.5.2409 – 08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Приложение: перспективное примерное 15 – дневное меню для учащихся МАОУ «Полазненская средняя общеобразовательная школа № 1» в 1 экз. на 15 л.

Заместитель начальника отдела

Иванова Е.В. 8 34 (256) 5-47-60

Директору МАОУ «Полазненская СОШ
№1» Брызгаловой О.М.

618703, Пермский край, г.Добрянка,
пгт.Полазна, ул.50 лет Октября, д.3

Зяблицева Л.А.

Согласовано Восточным территориальным отделом управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю)

Примерное 15-ти дневное меню для учащихся МАОУ «Полазненская СОШ №1»

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход,г 7-11 лет	Выход,г 11-18 лет	Пищевые вещества,г			Эн.п Ккал	Витамины,мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Салат из свежей капусты	60	100	0,7	2,49	4,5	46,5												
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	205	6,99	6,42	39,14	241,16	0,24	0	0,04	0,26	17,15	138,26	48,56	1,59				
379	Хлеб с маслом	40	40	6,48	6,56	38,64	241,6	0,13	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61				
274	Кисель из конц.	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	7,64	8,27	2,24	0,45				
	Итого завтрак			15,53	15,47	111,3	645,45	0,42	16,75	0,08	3,65	78,13	253,17	92,73	4,52				
	Обед																		
10	Салат из Моркови с курагой	100	100	1,55	0,08	23,15	93,58	0,03	11,17	0,18	3,07	46,3	35,8	17,9	0,52				
50	Суп картофельный с рыбой	200	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,94	38,32	1,45				
181	Жаркое по домашнему	200	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	231,85	43,09	3,61				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
	Хлеб ржан/пшенич	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6				
	Итого обед			44,1	33,52	129,08	914,9	0,58	33,04	0,44	9,42	179,09	662,59	142,31	13,08				
	Всего за день			57,49	52,18	219,88	1482,54	0,99	93,12	0,34	10,3	215,92	886,96	228,14	16,78				

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г			Эн.п ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
227	Отварные макароны	150	180	5,89	5,65	37,68	225,17	0,1	0	0,1	1,06	13,97	58,96	22,06	1,23			
170	Рыба запеченная с яйцом	80	120	22,38	14,86	8,25	256,3	0,21	13,85	0,05	8,25	80,6	373,98	58,71	2,15			
379	Хлеб пшеничный	30	30	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6			
365	Масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0	0	1,2	0	0	0			
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,4	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18			
	Итого завтрак			32,29	28,11	82,73	715,11	0,41	13,85	0,15	9,31	108,36	434,44	81,9	4,16			
	Обед																	
246	Помидоры свежие	100	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9			
43	Свекольник	200	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49			
239	Картофель отварной	150	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,2	8,32	0,04	0,28	19,98	106,06	38,76	1,54			
189	Котлета из кур	80	115/5	17,55	19,25	9,43	290,38	0,13	0	0,08	1,04	20,99	218,27	33,71	3,44			
283	Компот из с/фр	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02			
	Хлеб ржан/пшенич	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6			
	Итого за обед			31,62	47,17	138,35	1035,61	0,7	45,92	0,65	11,5	204,12	704,97	182,16	14,39			
	ВСЕГО за день			63,91	75,28	221,08	1750,72	1,11	59,77	0,8	20,81	312,48	1139,41	264,06	18,55			

7 День

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г			Эн.ц Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Дйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
52	Каша пшеничная	200	200/5	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,1	212,08	184,5	33,26	0,36			
379	Хлеб с маслом	40	40	6,48	6,56	38,64	241,6	0,13	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61			
286	Кофейный напиток	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Итого завтрак			20,53	21,93	81,91	552,27	0,28	2,44	0,21	1,38	381,2	424,1	79,3	3,07			
	Обед																	
2	Салат Витаминный	100	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	10	0,25	0,11	34,01	0	0	0,86			
51	Суп крест. с крупой	200	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66			
241	Картофельное пюре	150	180	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,82	1			
178	Голубцы ленивые	80	100	9,3	9,55	7,04	151,72	0,06	14,42	0	0	36,93	106,87	21,5	1,56			
298	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0,01	61,48	50,56	10,91	0,91			
	Хлеб ржан/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6			
	Итого обед			22,5	36,95	113,2	803,08	0,47	30,72	0,27	8	227,87	540,88	118,28	10,13			
	ВСЕГО за день			43,03	58,88	195,11	1355,35	0,75	33,16	0,48	9,38	609,07	964,98	197,58	13,2			

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества,г			Эн.ц Ккал	Витамины,мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
52	Суп мол. рисовый	200	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,1	212,08	184,5	33,26	0,36				
379	Хлеб с сыром	50	50	9,18	4,34	38,56	232,48	0,14	0,07	0,02	1,11	103,2	154,4	31,16	1,7				
139	Ябло вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,4	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18				
	Итого завтрак			20,56	16,52	74,52	473,1	0,25	1,21	0,17	1,21	339,87	417,2	70,35	3,24				
	Обед																		
232	Икра кабачковая	100	100	1,36	5,22	7,36	8,65	0,05	16,75	0	2,35	32,22	33,84	14,69	0,87				
41	Рассольник домашний	200	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03				
219	Каша гречневая	150	180	10,48	6,52	54	316,56	0,29	0	0,02	0,58	18	197,24	118,02	3,96				
188	Котлеты из гов. с овощами	80	100/5	16,55	21,11	4,87	276,61	0,06	10,5	0,43	0,64	44,8	146,8	28,03	2,28				
270	Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6				
	Итого обед			44,57	61,19	181,44	1208,13	0,77	38,75	0,69	11,39	347,54	835,61	264,38	15,45				
	Всего за день			65,13	77,71	255,96	1681,23	1,02	39,96	0,86	12,6	687,41	1252,81	334,73	18,69				

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества,г			Эн.ц Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>																
	Салат из свежих овощей	60	100	0,8	2,84	5,94	33,8										
107	Каша молочная Дружба	200	200/5	6,2	8,05	31,05	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44		
379	Хлеб пшеничный	200	60	4,92	0,84	0,78	129	0,138	0	0	0	19,8	0	0	2,52		
366	Сыр порционно	30	30	6,96	8,85	0	109,2	0	0,5	0	0	300	0	0	0,3		
300	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	12,4	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18		
	<u>Итого завтрак</u>			19	20,58	50,17	508,86	0,228	1,88	0,05	0,52	457,14	124,75	21,58	3,44		
	<u>Обед</u>																
11	Салат из моркови с яблоком	100	100	0,9	7,2	10,4	109,1	0	5,6	0	0	37,3	0	0	1,1		
49	Суп с рыbn.фрикад.	200	250/40	8	3,42	19,82	151,03	0,16		0,21	1,44	20,59	149,44	37,15	2,19		
235	Капуста тушеная	200	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,1	10,67	0,2	0,4	114,94	95,34	39,64	1,82		
212	Цыпл.отварные	80	100	25,51	25,51	1,37	339,75	0,1	68,22	0,18	0,78	27,23	237,72	27,23	2,31		
	Сок фр.ут. «С»	200	200	0,2	0,2	26,4	108	0	1,36	0	0,2	10	2	4	0,6		
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	50	0	5,4	54	237	36	6		
	<u>Итого обед</u>			46,15	54,79	134,99	1143,2	0,56	135,85	0,59	8,22	264,06	721,5	144,02	14,02		
	<u>Всего за день</u>			65,15	75,37	185,16	1652,06	0,788	137,73	0,64	8,74	721,2	846,25	165,6	17,46		

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г						Эн.д. Витамины, мг Минеральные вещества, мг									
				Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак																		
	Салат из свежих	60	100	0,4	2,84	6,74	35,7	0,06	0,22	0	0	125,5	0	0	0,4				
133	Кашиа Манная молочная	200	200/5	6,52	7	38,78	244,92	0,13	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61				
379	Хлеб с маслом	40	40	6,48	6,56	38,64	241,6	0,13	0	0,02	0	98,79	73,6	12,4	0,28				
298	Чай с молоком	200	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,3	1,04	0,06	1,04	245,41	146,4	39,64	2,29				
	Итого завтрак			16,19	18,95	97,43	609,47	0,49	1,26	0,06	1,04	245,41	146,4	39,64	2,29				
	Обед																		
84	Салат из капусты Белокочан с раст маслом	100	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	25,76	0	0	46,56	0	0	0,59				
47	Суп картофельный с макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13				
241	Картофельное пюре	150	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34				
172	Рыба с овощами в томатном соусе	80	100/7	17,63	9,75	9,12	194,64	0,13	3,03	0,62	5,1	41,89	254,7	45,95	1,13				
270	Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6				
	Итого обед			35,87	37,73	144,77	989,38	0,7	22,02	0,95	11,18	335,15	828,74	187,59	10,91				
	ВСЕГО за день			52,06	56,68	242,2	1598,85	1,19	23,28	1,01	12,22	580,56	975,14	227,23	13,2				

Минеральные вещества, м

2. День		Минеральные вещества, мг																			
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г			Эн.п ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15					
	Завтрак																				
141	Творожная запеканка со сгущ молоком	200	220	29,22	12,1	29,1	342,22	0,12	4,25	0,07		0,54	198,87	302,33	34,45	1,28					
270	Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03		0,02	163,15	149,75	39,45	1,31					
366	Сыр порциями	20	30	6,96	8,85	0	109,2	0	0,5	0		0	300	0	0	0,3					
379	Хлеб пшеничный	30	30	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0			0	10	0	0	0,6					
89	Яблоко	150	150	0,6	0,6	15,1	68	0,06	25	0		0	24,7	35	20	0,3					
	Итого завтрак			45,43	26,99	101,23	834,13	0,34	31,44	0,1		0,56	696,72	487,08	93,9	3,79					
	Обед																				
22	Салат из Свежих помидор	100	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	25	0,14		0,07	14	26	20	0,9					
37	Борщ с карто и капустой	200	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24		1,53	41,93	48,81	22,65	1,01					
141	Жаркое по домашнему	200	220	20,49	17,57	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03		0,6	25,02	231,85	43,09	3,61					
	Сок фруктовый виг «С»	200	200	0,2	0,2	26,4	108	0	50	0		0,2	10	2	4	0,6					
	Хлеб ржаной/ пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	201	0,2	0	0		5,4	54	237	36	6					
	Итого обед			28,89	36,43	107,43	723,81	0,43	67,52	0,27		7,73	130,95	519,66	105,74	11,22					
	Итого за день			74,32	63,42	208,66	1557,94	0,77	98,96	0,37		8,29	827,67	1006,74	199,64	15,01					

1 день															Минеральные вещества, мг				
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г			Энч Ккал	Витамины, мг					Ca	P	Mg	Fe			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е								
1	Завтрак				4				8										
	Салат из свежей моркови	60	100		0,56	0	7,2	32	0,4	1	0		130,98	0	0	3,86			
					9,35	8,63	81,39	440,63								1,61			
124	Омлет с повидлом	150/20	180/20						0,13	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	0,45			
379	Хлеб пшен с маслом	40	40		6,48	6,56	38,64	241,6	0	0	0	0	7,64	8,27	2,24				
274	Кисель из концентратов	200	200		1,36	0	29,02	116,19		1	0,04	1,04	159,74	81,07	29,48	5,92			
	Итого завтрак				17,75	15,19	156,25	830,42	0,53										
	Обед									7						0,8			
23	Салат из свеклы	100	100		1,43	5,09	9,5	75,35	0,08	4,25	0,22	0,31	18,43	59,12	22,52	3,96			
45	Суп гороховый	200	250		2,34	3,89	13,61	98,79	0,29	0	0,02	0,58	18	197,24	118,02				
					10,48	6,52	54	316,56				0,9	84,7	205,7	30,32	2,3			
219	Каша гречневая	150	180						0,1	2,1	0,15	0,9				1,31			
					13,08	19,32	13,48	280,2				0,02	163,15	149,75	39,45				
202	Тефтели из говядины, "ежик"	80	100/5						0,06	1,69	0,03		54	237	36	6			
270	Какао	200	200		4,85	5,04	32,73	195,71	0,2	0		5,4							
	Хлеб пшен/ржаной	60	60		6,3	12	50,1	261				7,31	361,28	872,81	260,31	14,97			
	Итого обед				38,48	51,86	173,42	1227,61	0,75	15,04	0,42								
	ВСЕГО за день				56,23	67,05	329,67	2058,03	1,28	16,04	0,46	8,35	521,02	953,88	289,79	20,89			

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества,г			Эн.ц Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
114	Каша рисовая молочная	205	205	6	5,8	43,8	248	0	0,6	0	0	112,6	0	0	0,6		
379	Хлеб с маслом	40	40	6,48	6,56	38,64	241,6	0,13	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61		
293	Йогурт вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	Сок фруктовый	200	200	0,82	0,16	26,2	110	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак			18,38	17,12	108,92	605,9	0,16	0,6	0,14	1,28	155,72	149,6	32,04	3,21		
	Обед																
	Салат из капусты белокочан с раст маслом	100	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	25,76	0	0	46,56	0	0	0,59		
47	Суп карт.с макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13		
211	Плов (из птицы)	120/60	140/70	31,88	38,85	35,18	640,36	0,15	1,8	0,99	1,42	46,37	339,48	82,34	3,07		
274	Кисель из конд.»С»	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	7,64	8,27	2,24	0,45		
	Хлеб ржан/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6		
	Итого обед			43,21	58,77	141,38	1211,66	0,51	37,68	1,23	7,22	177,4	654,64	149,67	11,24		
	ВСЕГО за день			61,59	75,89	250,3	1817,56	0,67	38,28	1,37	8,5	333,12	804,24	181,71	14,45		

12 день

№ п/п	Наименование блюд	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества, г						Эн-ц Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
141	Творожная запеканка со сгущ молоком	200	220	29,22	12,1	29,1	342,22	0,12	4,25	0,07	0,54	198,87	302,33	34,45	1,28					
270	Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31					
366	Сыр порциями	20	30	6,96	8,85	0	109,2	0	0,5	0	0	300	0	0	0,3					
379	Хлеб пшеничный	30	30	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6					
89	Яблоко	150	150	0,6	0,6	15,1	68	0,06	25	0	0	24,7	35	20	0,3					
	Итого завтрак			45,43	26,99	101,23	834,13	0,34	31,44	0,1	0,56	696,72	487,08	93,9	3,79					
	Обед																			
22	Салат из Свежих помидор	100	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	25	0,14	0,07	14	26	20	0,9					
37	Борщ с карт. и капустой	200	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01					
141	Жаркое по домашнему	200	220	20,49	17,57	20,12	303,7	0,18	9,27	0,03	0,6	25,02	23,85	43,09	3,61					
	Сок фруктовый вит «С»	200	200	0,2	0,2	26,4	108	0	50	0	0,2	10	2	4	0,6					
	Хлеб ржаной/ пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	201	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6					
	Итого обед			28,89	36,43	107,43	723,81	0,43	67,52	0,27	7,73	130,95	519,66	105,74	11,22					
	Итого за день			74,32	63,42	208,66	1557,94	0,77	98,96	0,37	8,29	827,67	1006,74	199,64	15,01					

14 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г 11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества,г			Эн.ц Ккал	Витамины,мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Салат из свежих овощей	60	100	0,8	2,84	5,94	33,8												
107	Каша молочная Дружба	200	200/5	6,2	8,05	31,05	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44				
379	Хлеб пшеничный	200	60	4,92	0,84	0,78	129	0,138	0	0	0	19,8	0	0	2,52				
366	Сыр порционно	30	30	6,96	8,85	0	109,2	0	0,5	0	0	300	0	0	0,3				
300	Чай с сахаром	150	200	0,12	0	12,4	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18				
	Итого завтрак			19	20,58	50,17	508,86	0,228	1,88	0,05	0,52	457,14	124,75	21,58	3,44				
	Обед																		
11	Салат из моркови с яблоком	100	100	0,9	7,2	10,4	109,1	0	5,6	0	0	37,3	0	0	1,1				
49	Суп с рыбой фрикар.	200	250/40	8	3,42	19,82	151,03	0,16		0,21	1,44	20,59	149,44	37,15	2,19				
235	Капуста тушеная	200	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,1	10,67	0,2	0,4	114,94	95,34	39,64	1,82				
212	Цып.отварные	80	100	25,51	25,51	1,37	339,75	0,1	68,22	0,18	0,78	27,23	237,72	27,23	2,31				
	Сок фрукт. «С»	200	200	0,2	0,2	26,4	108	0	1,36	0	0,2	10	2	4	0,6				
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	50	0	5,4	54	237	36	6				
	Итого обед			46,15	54,79	134,99	1143,2	0,56	135,85	0,59	8,22	264,06	721,5	144,02	14,02				
	ВСЕГО за день			65,15	75,37	185,16	1652,06	0,788	137,73	0,64	8,74	721,2	846,25	165,6	17,46				

15 день

№ п/п	Наименование Блюда	Выход, г 7-11 лет	Выход, г 11-18 лет	Пищевые вещества,г						Энд Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	ЖС	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
52	Суп мол. рисовый	200	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,1	212,08	184,5	33,26	0,36					
379	Хлеб с сыром	50	50	9,18	4,34	38,56	232,48	0,14	0,07	0,02	1,11	103,2	154,4	31,16	1,7					
139	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1					
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,4	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18					
	Итого завтрак			20,56	16,52	74,52	473,1	0,25	1,21	0,17	1,21	339,87	417,2	70,35	3,24					
	Обед																			
232	Икра кабачковая	100	100	1,36	5,22	7,36	8,65	0,05	16,75	0	2,35	32,22	33,84	14,69	0,87					
41	Рассольник домашний	200	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03					
219	Каша гречневая	150	180	10,48	6,52	54	316,56	0,29	0	0,02	0,58	18	197,24	118,02	3,96					
188	Котлеты из гов.с овощами	80	100/5	16,55	21,11	4,87	276,61	0,06	10,5	0,43	0,64	44,8	146,8	28,03	2,28					
270	Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31					
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	60	6,3	12	50,1	261	0,2	0	0	5,4	54	237	36	6					
	Итого обед			44,57	61,19	181,44	1208,13	0,77	38,75	0,69	11,39	347,54	835,61	264,38	15,45					
	Всего за день			65,13	77,71	255,96	1681,23	1,02	39,96	0,86	12,6	687,41	1252,81	334,73	18,69					