

## Примерное 10-ти дневное меню от 7 до 11 лет

Утверждаю:

Директор

Загляда И.Г.

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 100 Пермь	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	8	8,5	28,2	222,1
№54-2гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,02	103,95
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>17,56</b>	<b>13,37</b>	<b>75,24</b>	<b>497,35</b>
<b>обед</b>						
№54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
№187 Киев	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплен., сметаной	213	5,6	6,4	6,8	106,6
№ 502 С-П	Плов из птицы	240	25,6	25,2	37	479,3
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,3	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>703</b>	<b>36,72</b>	<b>32,25</b>	<b>89,13</b>	<b>799,9</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1278</b>	<b>54,28</b>	<b>45,62</b>	<b>164,37</b>	<b>1297,25</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,38	133,5
№ 54-21гн-2020 НИИ	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№ 33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,25	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,44</b>	<b>11,51</b>	<b>71,55</b>	<b>469,8</b>
<b>обед</b>						
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
№ 42 Пермь	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	4,2	14,6	129,7
№ 594/708 Киев	Свинина тушенная с капустой <sup>2</sup>	225	18,3	35,8	14	451,5
№54-35х-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>735</b>	<b>32,12</b>	<b>40,75</b>	<b>76,03</b>	<b>802,8</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1315</b>	<b>49,56</b>	<b>52,26</b>	<b>147,58</b>	<b>1272,6</b>

Здень						
завтрак						
№ 124 Пермь	Запеканка из творога	150	29,45	10,30	23,80	306,00
№234 Пермь	Соус молочный сладкий	30	0,74	1,3	4,51	32,4
№ 54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35,37</b>	<b>12,64</b>	<b>70,81</b>	<b>542,80</b>
обед						
№24-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,5	72,6
№27 Пермь	Борщ с капуст.,катоф, мясом	240	3,7	6,9	10,1	117,1
№ 172 Пермь	Печень говяжья по-строгановски	90	15,3	12,1	5,2	191,2
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,345	80,85
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>795</b>	<b>27,1</b>	<b>30,095</b>	<b>84,465</b>	<b>721,35</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1335</b>	<b>62,47</b>	<b>42,735</b>	<b>155,275</b>	<b>1264,15</b>
4день						
завтрак						
№ 54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
№ 54-4гн-2020 НИИ	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,32</b>	<b>22,93</b>	<b>48,23</b>	<b>488,6</b>
обед						
№54-21з-2020	Свекла отв. дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
№54-17с-2020	Суп из овощей	210	3,7	7,6	8,1	115,9
№ 472 С-П	Тефтели в молочном соусе	90	7,4	17,5	10,1	227,3
№ 54-2г-2020 НИИ	Макароны отварные с овощами	150	4,6	6,2	25,9	177,6
№ 54-32 хн-2020 НИИ	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,015	103,95
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>775</b>	<b>21,71</b>	<b>32,225</b>	<b>87,765</b>	<b>731,65</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1335</b>	<b>43,03</b>	<b>55,155</b>	<b>135,995</b>	<b>1220,25</b>
5день						
завтрак						
№ 54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
№54-23гн-2020 НИИ	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
№ 33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45

пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	57,75
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>16,74</b>	<b>14,645</b>	<b>79,275</b>	<b>520,25</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
№ 153 С-П	Рассольник домашний	215	6	6,7	11,1	128,9
№145 Пермь	Рыба(филе) отварная	100	18,2	1	0,4	83,2
№214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	3,2	14,7	95,5
№ 222 Пермь	Пюре из моркови	80	1,2	2,6	6,6	54,5
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,6	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>825</b>	<b>33,94</b>	<b>18,43</b>	<b>91,07</b>	<b>671,6</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>50,68</b>	<b>33,075</b>	<b>170,345</b>	<b>1191,85</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-27к-2020	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	5,7	25,3	174,3
№ 54-4гн-2020 НИИ	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	25,685	127,05
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>15,62</b>	<b>10,655</b>	<b>77,005</b>	<b>472,65</b>
	<b>обед</b>					
№312/794 Киев	Морковь с зелен. горошком в молочном соусе	60	1,4	2,8	4,7	49,7
№157 С-П	Суп крестьянский с крупой	213	3,9	8	10,8	131,1
№591 Киев	Гуляш 50/50	100	10,5	25,3	3	281,3
№ 54-1г-2020 НИИ	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
ТУ-9197-64-009- 16862354-08	Напиток витаминный	180	0	0	16,2	61,7
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	46,2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>743</b>	<b>24,26</b>	<b>41,46</b>	<b>84,36</b>	<b>807</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1328</b>	<b>39,88</b>	<b>52,115</b>	<b>161,365</b>	<b>1279,65</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
пром.	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,13	66
№ 54-23гн-2020 НИИ	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,345	80,85
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>615</b>	<b>14,42</b>	<b>16,215</b>	<b>65,915</b>	<b>470,47</b>
	<b>обед</b>					

№ 54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	60	0,72	5,3	4,9	70,5
№206 Киев	Суп картофельный с бобовыми	210	4,1	8,7	10	134
№154 Пермь	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,6	6,3	4,7	121,2
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
№54-5хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>810</b>	<b>26,76</b>	<b>26,33</b>	<b>93,87</b>	<b>723</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>41,18</b>	<b>42,545</b>	<b>159,785</b>	<b>1193,47</b>
<b>8 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№135 Пермь	Пудинг творожный запеченный	150	24,1	8,5	31,6	299,6
пром.	Повидло	15	0,6	0	9,8	37,5
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,345	80,85
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>29,1</b>	<b>9,095</b>	<b>71,765</b>	<b>484,95</b>
<b>обед</b>						
№707 Киев	Морковь тушенная с яблоками	60	0,7	2	5,7	43,5
№35 Пермь	Свекольник с цыпленком	210	5,8	7,2	12,3	136,9
№ 172 Пермь	Печень гов.по-строгановски	90	15,3	12,1	5,2	191,2
№54-7г-2020	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	130,9
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,1
пром.	Сок из яблок и груш неосветленный	200	0	0	20,6	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,68	57,75
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>765</b>	<b>28,74</b>	<b>25,205</b>	<b>92,4</b>	<b>713,95</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1185</b>	<b>57,84</b>	<b>34,3</b>	<b>164,165</b>	<b>1198,9</b>
<b>9 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,8	20,1	6,9	267,9
№744 С-п	Отвар шиповника	180	0,59	0	8,69	51,12
	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19,61</b>	<b>21,05</b>	<b>46,92</b>	<b>473,52</b>
<b>обед</b>						
№ 54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
№38 Пермь	Суп картоф. с клецками, мясом	200	4,9	9,1	10,1	141,4
№ 608 Киев	Котлета мясная	90	13,73	15,05	5,9	227,25
№ 54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,5	1,9	23,8
№ 214 Пермь	Картофель отварной	100	2,8	6,8	22	157,4

ТУ10.62-001-06662676-2017	Кисель плодово-ягодный	200	0,155	0	28,06	109,43
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>720</b>	<b>26,925</b>	<b>35</b>	<b>93,59</b>	<b>806,38</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46,535</b>	<b>56,05</b>	<b>140,51</b>	<b>1279,9</b>
<b>10 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-25к-2020 НИИ	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,9	6,3	27,2	189,3
№ 54-4гн-2020 НИИ	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	15	1,1	1,77	11,16	65,4
пром.	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14,34</b>	<b>10,3</b>	<b>87,73</b>	<b>506,3</b>
<b>обед</b>						
№ 54-12з-2020	Икра морковная	60	1	4,3	5,4	64,2
№ 197 Киев	Рассольник ленинградский с мясом. , сметан.	213	4	8,1	12,9	140,7
№54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,7	8,4	114,2
№ 222 Пермь	Пюре из свеклы	50	0,8	2,2	5	43,7
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,7
	Сок яблочно-персиковый	200	0	0	20	90
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>793</b>	<b>27,24</b>	<b>21,53</b>	<b>95,77</b>	<b>701,2</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1378</b>	<b>41,58</b>	<b>31,83</b>	<b>183,5</b>	<b>1207,5</b>
<b>470-588</b>	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>556,5</b>	<b>20,152</b>	<b>14,241</b>	<b>69,444</b>	<b>492,669</b>
<b>705-822</b>	<b>Средние показатели за обеды</b>	<b>766,4</b>	<b>28,552</b>	<b>30,3275</b>	<b>88,845</b>	<b>747,883</b>
<b>1175-1410</b>	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1199,094</b>	<b>156,53</b>	<b>41,3855</b>	<b>139,939</b>	<b>1119,802</b>

## Примерное 10-ти дневное меню от 11 лет и старше

Утверждаю:

Директор

Загляда И.Г.

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 100 Пермь	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	8	8,5	28,2	222,1
№54-2гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	161,7
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20,23</b>	<b>13,73</b>	<b>90,67</b>	<b>575,2</b>
<b>обед</b>						
№54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
№187 Киев	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250	4,1	8,7	8	126,8
№ 502 С-П	Плов из птицы	280	28,8	28,6	45,1	553,1
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,3	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>790</b>	<b>40,39</b>	<b>38,19</b>	<b>104,59</b>	<b>928,8</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>60,62</b>	<b>51,92</b>	<b>195,26</b>	<b>1504</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-19к-2020	Суп молочный с макарон. Изд-ми	250	6,9	5,7	22,3	167,8
№ 242 Пермь	Какао с молоком	200	3,4	2,6	22,8	128,2
№ 33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	80,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,54</b>	<b>12,08</b>	<b>97,96</b>	<b>595,2</b>
<b>обед</b>						
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	100	2	0,33	10,16	52,2
№ 42 Пермь	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	5,3	18,2	161,9
№ 594/708 Киев	Свинина тушеная с капустой <sup>2</sup>	225	18,3	35,8	14	451,5
№54-35х-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>835</b>	<b>35,78</b>	<b>42,07</b>	<b>88,36</b>	<b>879</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1495</b>	<b>56,32</b>	<b>54,15</b>	<b>186,32</b>	<b>1474,2</b>

		Здень				
		завтрак				
№ 124 Пермь	Запеканка из творога	200	40,11	14,40	31,70	415,50
пром.	Повидло	15	0,6	0	9,8	37,5
№ 54-2гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>45,13</b>	<b>15,35</b>	<b>72,93</b>	<b>608,90</b>
		обед				
№24-23з-2020	Маринад овощной с томатом	100	1,2	8,9	9,1	121,1
№27 Пермь	Борщ с капуст.,катоф, мясом	250	3,7	6,9	10,3	118,8
№ 172 Пермь	Печень говяжья по-строгановски	100	17,8	13,7	5,9	218,5
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	80,4
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>890</b>	<b>32,78</b>	<b>35,71</b>	<b>103,49</b>	<b>873,7</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1455</b>	<b>77,91</b>	<b>51,06</b>	<b>176,42</b>	<b>1482,6</b>
		4день				
		завтрак				
№ 117 Пермь	Омлет натуральный	200	16,6	23,7	4,4	297,2
№ 54-4гн-2020 НИИ	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,02	103,95
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>26,93</b>	<b>28,71</b>	<b>55,2</b>	<b>592,55</b>
		обед				
№54-21з-2020	Свекла отв. дольками	100	1,5	0,1	8,7	41,9
№54-17с-2020	Суп из овощей	250	4	9,3	9,8	139,4
№ 472 С-П	Тефтели в молочном соусе	120	11,3	27,5	14,3	349,6
№ 54-2г-2020 НИИ	Макароны отварные с овощами	150	4,6	6,2	25,9	177,6
№ 54-32 хн-2020 НИИ	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>900</b>	<b>27,66</b>	<b>44,11</b>	<b>103,26</b>	<b>925,8</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1485</b>	<b>54,59</b>	<b>72,82</b>	<b>158,46</b>	<b>1518,35</b>
		5день				
		завтрак				
№ 54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	6,9	7,4	27,1	202,7
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
№ 33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
№54-23гн-2020 НИИ	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45

пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,55</b>	<b>16,52</b>	<b>93,04</b>	<b>608,8</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,8	7,1	10,3	112,7
№ 153 С-П	Рассольник домашний	255	5,7	11,5	13,7	180,5
№145 Пермь	Рыба(филе) отварная	120	21,8	1,2	0,5	99,5
№214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	3,2	14,7	95,5
№ 222 Пермь	Пюре из моркови	80	1,2	2,6	6,6	54,5
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,6	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>945</b>	<b>39,27</b>	<b>26,56</b>	<b>105,7</b>	<b>824</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1545</b>	<b>59,82</b>	<b>43,08</b>	<b>198,74</b>	<b>1432,8</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-27к-2020	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	5,7	25,3	174,3
№ 242 Пермь	Какао с молоком	200	3,4	2,6	22,8	128,2
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,81</b>	<b>12,25</b>	<b>92,53</b>	<b>558,5</b>
	<b>обед</b>					
№312/794 Киев	Морковь с зелен. горошком в молочном соусе	100	2,4	4,6	7,9	82,7
№157 С-П	Суп крестьянский с крупой	253	4,2	8,6	12,9	145,6
№591 Киев	Гуляш 50/50	100	10,5	25,3	3	281,3
№ 54-1г-2020 НИИ	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	115,5
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>883</b>	<b>28,61</b>	<b>44,27</b>	<b>111,23</b>	<b>962,2</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1473</b>	<b>46,42</b>	<b>56,52</b>	<b>203,76</b>	<b>1520,7</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,18	6,02	19,9	162,4
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	15	1,13	1,77	11,16	65,4
№ 54-23гн-2020 НИИ	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>695</b>	<b>20,66</b>	<b>14,75</b>	<b>87,02</b>	<b>569,2</b>
	<b>обед</b>					



№ 54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	100	1,2	8,9	8,1	116,9
№206 Киев	Суп картофельный с бобовыми	250	4,5	8,2	12	139,9
№154 Пермь	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,6	6,3	4,7	121,2
№54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
№54-5хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>910</b>	<b>29,17</b>	<b>29,66</b>	<b>107,5</b>	<b>818,5</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1605</b>	<b>49,83</b>	<b>44,41</b>	<b>194,52</b>	<b>1387,7</b>
<b>8 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№135 Пермь	Пудинг творожный запеченный	200	33,38	12,42	42,14	413,9
пром.	Повидло	15	0,6	0	9,8	37,5
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	80,4
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>495</b>	<b>42,14</b>	<b>15,93</b>	<b>87,49</b>	<b>663,1</b>
<b>обед</b>						
№707 Киев	Морковь тушенная с яблоками	100	1,2	3,3	9,5	72,4
№35 Пермь	Свекольник с мясом	250	4,4	8,3	14,9	151,9
№ 172 Пермь	Печень гов.по-строгановски	100	21,2	26,32	4,27	336,5
№54-7г-2020	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	130,9
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,1
пром.	Сок из яблок и груш неосветленный	200	0	0	20,6	82,4
пром.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,015	103,95
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>875</b>	<b>35,26</b>	<b>42,005</b>	<b>107,205</b>	<b>949,35</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1370</b>	<b>77,4</b>	<b>57,935</b>	<b>194,695</b>	<b>1612,45</b>
<b>9 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 118 Пермь	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,1	6,4	204,3
№ 41 Киев	Масло(порциями)	5	0,04	3,6	0,065	33
№33 С-П	Сыр твердый	10	2,6	2,68	0	35,2
№744 С-п	Отвар шиповника	200	0,66	0	9,66	56,8
	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	80,4
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>615</b>	<b>24,24</b>	<b>21,88</b>	<b>68,985</b>	<b>593,3</b>
<b>обед</b>						
№ 54-27з-2020	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,7	62,7
№42 Пермь	Суп картоф. с рыбой	250	10,5	4	18,3	151,5
№ 651 Киев	Птица запеченная	100	24,9	23,3	0,2	309,8

№ 214 Пермь	Картофель отварной	150	2,8	4,8	22,1	143,3
ТУ10.62-001-06662676-2017	Кисель плодово-ягодный	200	0,155	0	28,06	109,43
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	40,2
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>860</b>	<b>44,235</b>	<b>36,04</b>	<b>101,56</b>	<b>909,33</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>68,475</b>	<b>57,92</b>	<b>170,545</b>	<b>1502,63</b>
<b>10 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-25к-2020 НИИ	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,9	7,9	30,2	223
№ 54-4гн-2020 НИИ	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
пром.	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,27</b>	<b>12,72</b>	<b>102,88</b>	<b>605</b>
<b>обед</b>						
№ 54-12з-2020	Икра морквяная	100	1,7	7,1	9,1	107,1
№ 197 Киев	Рассольник ленинградский с мясом. , сметан.	253	5,5	12,2	14,7	190,9
№54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,7	8,4	114,2
№ 222 Пермь	Пюре из свеклы	50	0,8	2,2	5	43,7
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,7
№54-35хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	60,3
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>893</b>	<b>31,37</b>	<b>28,66</b>	<b>109,5</b>	<b>828,3</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1503</b>	<b>49,64</b>	<b>41,38</b>	<b>212,38</b>	<b>1433,3</b>
<b>Средние показатели за завтраки</b>						
<b>470-588</b>	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>602,5</b>	<b>25,65</b>	<b>16,392</b>	<b>84,8705</b>	<b>596,975</b>
<b>Средние показатели за обеды</b>						
<b>705-822</b>	<b>Средние показатели за обеды</b>	<b>878,1</b>	<b>34,453</b>	<b>36,7275</b>	<b>104,24</b>	<b>889,898</b>
<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>						
<b>1175-1410</b>	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1347,087</b>	<b>189,49</b>	<b>48,9815</b>	<b>167,872</b>	<b>1343,543</b>
<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>						
<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>						

## Примерное 10-ти дневное меню от 7 до 11 лет(диета)

Утверждаю:

Директор

Загляда И.Г.

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 197 Пермь	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая на воде	200	5,1	9,4	24,7	204,2
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	180	0	0	16,2	61,6
пром.	Хлебцы	20	1,54	0,21	15,2	68
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№ 184 Киев	Пампушки	40	1,54	0,94	23,7	109,7
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>8,58</b>	<b>10,95</b>	<b>89,6</b>	<b>488,5</b>
<b>обед</b>						
№54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
№187 Киев	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплен.	210	5,5	6,9	6,6	110,7
№ 502 С-П	Плов из птицы	240	25,6	26,3	37,4	488,7
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,3	82,4
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
705-822	<b>итого обед</b>	<b>675</b>	<b>33,76</b>	<b>33,89</b>	<b>82,7</b>	<b>772,4</b>
1175-1410	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1215</b>	<b>42,34</b>	<b>44,84</b>	<b>172,3</b>	<b>1260,9</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 113 Пермь	Плов вегитарианский с сухофруктами	200	5,5	5,1	67,4	337,1
№ 54-35хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>8,26</b>	<b>5,79</b>	<b>115,7</b>	<b>552,8</b>
<b>обед</b>						
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
№ 42 Пермь	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	4,2	14,6	129,7
№ 594/708 Киев	Свинина тушенная с капустой2.	225	18,2	43,2	14	518
№54-35х-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
705-822	<b>итого обед</b>	<b>710</b>	<b>29,16</b>	<b>48,19</b>	<b>69,4</b>	<b>828,3</b>
1175-1410	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1235</b>	<b>37,42</b>	<b>53,98</b>	<b>185,1</b>	<b>1381,1</b>
<b>3 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 104 Пермь	Каша вязкая рисовая с морковью	200	2,86	4,76	31,95	182,02

№ 54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>5,38</b>	<b>6,34</b>	<b>77,95</b>	<b>390,82</b>
	<b>обед</b>					
№24-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,7	5,3	5,5	72,6
№27 Пермь	Борщ с капуст.,катоф, мясом	240	3,7	7,6	10	123,2
№ 532 Киев	Мясо отварное	75	16,9	36,6	0,4	398,9
№297 Киев	Картофель отварной с луком	165	3,30	5,90	25,20	166,90
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>765</b>	<b>25,56</b>	<b>55,99</b>	<b>76</b>	<b>910,1</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1315</b>	<b>30,94</b>	<b>62,33</b>	<b>153,95</b>	<b>1300,92</b>
	<b>4день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 438 Киев	Омлет натуральный	160	14,3	20,9	0,8	248,8
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	180	0	0	16,2	61,7
пром.	Хлебцы	10	0,77	0,105	7,6	34
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,63</b>	<b>22,195</b>	<b>54,2</b>	<b>480,5</b>
	<b>обед</b>					
№54-21з-2020	Свекла отв. дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
№54-17с-2020	Суп из овощей	215	4,8	11,1	8,2	151,8
№ 619/759	Тефтели	90	6,02	18,8	9,28	230,38
№ 54-2г-2020 НИИ	Макароны отварные с овощами	150	4,5	8,4	25,8	196,5
№ 54-32 хн-2020 НИИ	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>740</b>	<b>17,33</b>	<b>39,13</b>	<b>73,31</b>	<b>713,88</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1265</b>	<b>33,96</b>	<b>61,325</b>	<b>127,51</b>	<b>1194,38</b>
	<b>5день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-16к-2020	Каша "Дружба" на воде	200	2,2	4,8	19,5	130,3
№744 С-П	Отвар шиповника	180	0,59	0	8,69	51,12
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>6,61</b>	<b>8,74</b>	<b>82,57</b>	<b>450,62</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
№ 153 С-П	Рассольник домашний	220	9,8	10,3	10,9	175,8
№145 Пермь	Рыба(филе) отварная	100	18,2	1	0,4	83,2
№214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	4,3	14,7	104,9
№ 222 Пермь	Пюре из моркови	80	1,1	3,6	6,5	62,9
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,6	82,4
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137

<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>810</b>	<b>34,22</b>	<b>24,58</b>	<b>89,6</b>	<b>717,6</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1360</b>	<b>40,83</b>	<b>33,32</b>	<b>172,17</b>	<b>1168,22</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-27к-2020	Каша кукурузная вязкая	200	4,3	5	35,9	205,9
№ 54-6о-2020 НИИ	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
№54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>470-588</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>10,86</b>	<b>10,09</b>	<b>79,3</b>	<b>451,8</b>
	<b>обед</b>					
№54-20з-2020	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
№157 С-П	Суп рестьянский с крупой	210	3,8	8,6	10,6	135,2
№591 Киев	Гуляш 50/50	100	10,5	25,3	3	281,3
№ 54-1г-2020 НИИ	Макаронь отварные	150	3,5	5,1	34,3	197,1
ТУ-9197-64-009- 16862354-08	Напиток витаминный	180	0	0	16,2	61,7
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>725</b>	<b>20,46</b>	<b>39,69</b>	<b>82,5</b>	<b>765,9</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>31,32</b>	<b>49,78</b>	<b>161,8</b>	<b>1217,7</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№379 Киев	Каша гречневая рассыпчатая с луком	170	8,9	10,9	39	289,2
пром.	Хлебцы	20	1,54	0,21	15,2	68
№ 54-35хн-2020 НИИ	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>470-588</b>	<b>итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,4</b>	<b>12,3</b>	<b>103,6</b>	<b>574</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	60	0,72	5,3	4,9	70,5
№206 Киев	Суп картофельный с бобовыми	210	4,1	8,7	10	134
№154 Пермь	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,6	6,3	4,7	121,2
№214 Пермь	Картофель отварной	150	2,8	6,5	22	157,4
№54-5хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>790</b>	<b>22,94</b>	<b>28,08</b>	<b>94,9</b>	<b>722,3</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1355</b>	<b>35,34</b>	<b>40,38</b>	<b>198,5</b>	<b>1296,3</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№112 Пермь	Плов бухарский	150	3,6	13	38,4	285,5
пром.	Повидло	15	0,6	0	9,8	37,5
пром.	Хлебцы	10	0,77	0,105	7,6	34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45

№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>6,53</b>	<b>14,095</b>	<b>87</b>	<b>497,3</b>
<b>обед</b>						
№707 Киев	Морковь тушенная с яблоками	60	0,7	2,7	5,6	49,7
№35 Пермь	Свекольник с цыпленком	210	5,8	7,2	12,3	136,9
№ 637 Киев	Птица отварная	90	19,9	16,1	0,22	225,4
№54-7г-2020	Рис припущенный	100	2,3	4,3	23,2	140,3
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,1
пром.	Сок из яблок и груш неосветленный	200	0	0	20,6	82,4
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>745</b>	<b>30,86</b>	<b>31,09</b>	<b>82,92</b>	<b>734,3</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1245</b>	<b>37,39</b>	<b>45,185</b>	<b>169,92</b>	<b>1231,6</b>
<b>9 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-3о-2020	Омлет с морковью(запечен.)	200	16	20	4,6	263
№744 С-п	Отвар шиповника	180	0,59	0	8,69	51,12
	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	40	1,54	0,94	23,7	109,7
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,53</b>	<b>21,34</b>	<b>46,79</b>	<b>468,82</b>
<b>обед</b>						
№ 54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,7	4,1	43,9
№208 Киев	Суп картоф. с макарон. изд-ми ,мясом	210	4,5	10	15,2	141,6
№ 532 Киев	Мясо отварное	75	16,9	36,6	0,4	398,9
№ 297 Киев	Картофель отварной с луком	165	3,3	5,9	25,2	166,9
ТУ10.62-001-06662676-2017	Кисель плодово-ягодный	200	0,155	0	28,06	109,43
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>735</b>	<b>26,615</b>	<b>55,79</b>	<b>87,86</b>	<b>929,23</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1255</b>	<b>45,145</b>	<b>77,13</b>	<b>134,65</b>	<b>1398,05</b>
<b>10 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 54-12г-2020 НИИ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	8,3	35,4	243,6
№54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	180	0	0	16,2	61,7
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
пром.	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,96</b>	<b>15,65</b>	<b>91,48</b>	<b>562,6</b>
<b>обед</b>						
№ 54-12з-2020	Икра морковная	60	1	4,3	5,4	64,2
№ 197 Киев	Рассольник ленинградский с мясом.	210	3,9	8,7	12,7	144,9
№145 Пермь	Рыба (филе)отварная	100	18,2	1	0,4	83,2

№ 222 Пермь	Пюре из свеклы	50	0,8	2,2	5	43,7
№ 214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	1,3	14,7	104,9
	Сок яблочно-персиковый	200	0	0	20	90
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>770</b>	<b>27,72</b>	<b>18,68</b>	<b>87,9</b>	<b>667,9</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1285</b>	<b>41,68</b>	<b>34,33</b>	<b>179,38</b>	<b>1230,5</b>
<b>470-588</b>	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>535,5</b>	<b>10,774</b>	<b>12,749</b>	<b>82,819</b>	<b>491,776</b>
<b>705-822</b>	<b>Средние показатели за обеды</b>	<b>746,5</b>	<b>26,863</b>	<b>37,511</b>	<b>82,709</b>	<b>776,191</b>
<b>1175-1410</b>	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1168,259</b>	<b>147,96</b>	<b>46,827</b>	<b>147,59</b>	<b>1144,917</b>

## Примерное 10-ти дневное меню от 11 лет и старше (диета)

Утверждаю:

Директор

Загляда И.Г.

	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 197 Пермь	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая на воде	200	5,1	9,4	24,7	204,2
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	200	0	0	18	69
пром.	Хлебцы	20	1,54	0,21	15,2	68
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№ 184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>8,96</b>	<b>11,19</b>	<b>97,4</b>	<b>523,2</b>
<b>обед</b>						
№54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
№187 Киев	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,04	11,66	7,77	156,18
№ 502 С-П	Плов из птицы	280	28,7	29,9	44,9	563,9
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,3	82,4
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
705-822	<b>итого обед</b>	<b>755</b>	<b>37,6</b>	<b>42,35</b>	<b>93,77</b>	<b>907,88</b>
1175-1410	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1325</b>	<b>46,56</b>	<b>53,54</b>	<b>191,17</b>	<b>1431,08</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 113 Пермь	Плов вегитарианский с сухофруктами	200	5,5	5,1	67,4	337,1
№ 54-35хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>9,22</b>	<b>6,38</b>	<b>130,5</b>	<b>621,3</b>
<b>обед</b>						
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	100	2	0,33	10,16	52,2
№ 42 Пермь	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	5,3	18,2	161,9
№ 594/708 Киев	Свинина тушенная с капустой2.	225	18,2	43,2	14	518
№54-35х-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
705-822	<b>итого обед</b>	<b>800</b>	<b>32,06</b>	<b>49,42</b>	<b>77,06</b>	<b>881,4</b>
1175-1410	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1350</b>	<b>41,28</b>	<b>55,8</b>	<b>207,56</b>	<b>1502,7</b>
<b>3 день</b>						
<b>завтрак</b>						
№ 104 Пермь	Каша вязкая рисовая с морковью	250	3,60	4,80	39,90	217,50



пром.	Повидло	15	0,60	0,00	9,80	37,50
№ 54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>665</b>	<b>6,92</b>	<b>6,58</b>	<b>94,20</b>	<b>460,90</b>
	<b>обед</b>					
№24-23з-2020	Маринад овощной с томатом	100	1,2	8,9	9,1	121,1
№27 Пермь	Борщ с капуст.,катоф, мясом	250	3,7	7,7	10,3	125,1
№ 532 Киев	Мясо отварное	75	16,9	36,6	0,4	398,9
№297 Киев	Картофель отварной с луком	165	3,30	5,90	25,20	166,90
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>815</b>	<b>26,06</b>	<b>59,69</b>	<b>79,9</b>	<b>960,5</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>32,98</b>	<b>66,27</b>	<b>174,1</b>	<b>1421,4</b>
	<b>4день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 438 Киев	Омлет натуральный	200	17,9	26,17	0,96	310,97
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	200	0	0	18	69
пром.	Хлебцы	10	0,77	0,105	7,6	34
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,23</b>	<b>27,465</b>	<b>56,16</b>	<b>549,97</b>
	<b>обед</b>					
№54-21з-2020	Свекла отв. дольками	100	1,5	0,1	8,7	41,9
№54-17с-2020	Суп из овощей	250	4	4,9	9,8	139,4
№ 619/759	Тефтели	120	8,9	27,9	13	339,1
№ 54-2г-2020 НИИ	Макароны отварные с овощами	150	4,5	8,4	25,8	196,5
№ 54-32 хн-2020 НИИ	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>845</b>	<b>20,01</b>	<b>42,03</b>	<b>82,13</b>	<b>826,9</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>40,24</b>	<b>69,495</b>	<b>138,29</b>	<b>1376,87</b>
	<b>5день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-16к-2020	Каша "Дружба" на воде	250	2,7	6,1	24,5	163,7
№744 С-П	Отвар шиповника	200	0,66	0	9,66	56,8
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>7,18</b>	<b>10,04</b>	<b>88,54</b>	<b>489,7</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-15з-2020	Икра свекольная	100	1,8	7,1	10,3	112,7
№ 153 С-П	Рассольник домашний	250	5,51	11,98	13,44	183,67
№145 Пермь	Рыба(филе) отварная	120	21,8	1,2	0,5	99,5
№214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	4,3	14,7	104,9
№ 222 Пермь	Пюре из моркови	80	1,1	3,6	6,5	62,9
пром.	Сок из яблок и груш	200	0	0	20,6	82,4

№184 Киев	Пампушки	100	3,84	2,36	59,7	274
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>950</b>	<b>35,95</b>	<b>30,54</b>	<b>125,74</b>	<b>920,07</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1570</b>	<b>43,13</b>	<b>40,58</b>	<b>214,28</b>	<b>1409,77</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-27к-2020	Каша кукурузная вязкая	200	4,3	5	35,9	205,9
№ 54-6о-2020 НИИ	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
№54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>640</b>	<b>12,02</b>	<b>10,88</b>	<b>99</b>	<b>542,8</b>
	<b>обед</b>					
№54-20з-2020	Зеленый горошек	100	2,9	0,2	5,9	36,9
№157 С-П	Суп рестьянский с крупой	250	4,1	9,3	12,7	151,4
№591 Киев	Гуляш 50/50	100	10,5	25,3	3	281,3
№ 54-1г-2020 НИИ	Макароны отварные	150	3,5	5,1	34,3	197,1
пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	80
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>825</b>	<b>21,96</b>	<b>40,49</b>	<b>90,8</b>	<b>815,2</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1465</b>	<b>33,98</b>	<b>51,37</b>	<b>189,8</b>	<b>1358</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№379 Киев	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,2	11,3	46,4	329,4
пром.	Хлебцы	20	1,54	0,21	15,2	68
№ 54-35хн-2020 НИИ	Компот из смеси с/ф	200	0,4	0	19,8	80,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14,66</b>	<b>13,29</b>	<b>125,8</b>	<b>682,7</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	100	1,2	8,9	8,1	116,9
№206 Киев	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	9,4	11,9	150
№154 Пермь	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,6	6,3	4,7	121,2
№214 Пермь	Картофель отварной	150	2,8	6,5	22	157,4
№54-5хн-2020 НИИ	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	102,2
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>870</b>	<b>23,72</b>	<b>32,38</b>	<b>100</b>	<b>784,7</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>38,38</b>	<b>45,67</b>	<b>225,8</b>	<b>1467,4</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№112 Пермь	Плов бухарский	200	4,8	17,3	51,2	379,6
пром.	Повидло	15	0,6	0	9,8	37,5
пром.	Хлебцы	10	0,77	0,105	7,6	34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45

№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>7,73</b>	<b>18,395</b>	<b>99,8</b>	<b>591,4</b>
	<b>обед</b>					
№707 Киев	Морковь тушенная с яблоками	100	1,1	4,5	9,4	82,9
№35 Пермь	Свекольник с мясом	250	4,4	9,5	14,8	162,4
№ 637 Киев	Мясо отварное	75	16,9	36,6	0,4	398,9
№54-7г-2020	Рис припущенный	100	2,3	4,3	23,2	140,3
№54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,1
пром.	Сок из яблок и груш неосветленный	200	0	0	20,6	82,4
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>810</b>	<b>26,86</b>	<b>55,69</b>	<b>89,4</b>	<b>966,5</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1360</b>	<b>34,59</b>	<b>74,085</b>	<b>189,2</b>	<b>1557,9</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 438 Киев	Омлет натуральный	200	17,9	26,17	0,96	310,97
№744 С-п	Отвар шиповника	200	0,66	0	9,66	56,8
	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,88</b>	<b>27,75</b>	<b>50,12</b>	<b>549,77</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-27з-2020	Морковь отварная дольками	100	1,3	4,5	6,8	73,1
№208 Киев	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	5,3	18,2	161,9
№651 Киев	Птица запеченная	100	24,9	23,3	0,2	309,8
№ 297 Киев	Картофель отварной с луком	165	3,3	5,9	25,2	166,9
ТУ10.62-001-06662676-2017	Кисель плодово-ягодный	200	0,155	0	28,06	109,43
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>840</b>	<b>41,115</b>	<b>39,59</b>	<b>93,36</b>	<b>889,63</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1390</b>	<b>61,995</b>	<b>67,34</b>	<b>143,48</b>	<b>1439,4</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
№ 54-12г-2020 НИИ	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,4	11,1	47,2	322
№54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
ТУ-9197-64-009-16862354-08	Напиток витаминный	200	0	0	18	68,6
пром.	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,88	87,2
пром.	Фрукт(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
№184 Киев	Пампушки	25	0,96	0,59	14,9	68,5
470-588	<b>итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16,06</b>	<b>18,45</b>	<b>105,08</b>	<b>647,9</b>
	<b>обед</b>					
№ 54-12з-2020	Икра морковная	100	1,7	7,1	9,1	107,1
№ 197 Киев	Рассольник ленинградский с мясом.	250	5,4	11,8	14,9	187,4
№145 Пермь	Рыба (филе)отварная	120	21,8	1,2	0,5	99,5

№ 222 Пермь	Пюре из свеклы	50	0,8	2,2	5	43,7
№ 214 Пермь	Картофель отварной	100	1,9	1,3	14,7	104,9
	Сок яблочно-персиковый	200	0	0	20	90
№184 Киев	Пампушки	50	1,92	1,18	29,7	137
<b>705-822</b>	<b>итого обед</b>	<b>870</b>	<b>33,52</b>	<b>24,78</b>	<b>93,9</b>	<b>769,6</b>
<b>1175-1410</b>	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1455</b>	<b>49,58</b>	<b>43,23</b>	<b>198,98</b>	<b>1417,5</b>
<b>470-588</b>	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>593,5</b>	<b>12,386</b>	<b>15,042</b>	<b>94,66</b>	<b>565,964</b>
<b>705-822</b>	<b>Средние показатели за обеды</b>	<b>838</b>	<b>29,886</b>	<b>41,696</b>	<b>92,606</b>	<b>872,238</b>
<b>1175-1410</b>	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1302,737</b>	<b>166,96</b>	<b>52,415</b>	<b>167,368</b>	<b>1296,452</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ № 104"**, Загляда Инесса  
Георгиевна, Директор

27.09.24 09:28 (MSK)

Сертификат 956794DCB7125D3D1D9F22509D3DF827