

Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60	234	Москва, 2011
Картофель отварной с маслом	150	4,11	7,66	15,33	146,26	0,14	20,00	0,00	3,29	14,29	75,71	27,14	1,11	426	Пермь, 2013
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Итого за завтрак	550	21,76	14,35	55,16	436,29	0,27	26,84	0,02	4,80	109,71	283,97	79,98	2,86		

День 5

Завтрак	Овощи свежие порционно														
Макаронные изделия отварные	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	26,08	0,00	2,10	9,55	28,39	11,23	0,45	106	Пермь, 2013
Тертели	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва, 2011
Соус сметанный натуральный	100	14,71	15,28	11,42	242,85	0,07	1,42	0,10	0,57	32,85	157,14	21,42	2,28	279	Москва, 2011
Чай с лимоном	40	1,23	8,50	2,70	92,00	0,01	0,03	0,03	0,08	12,72	19,76	1,92	0,04	443	Пермь, 2013
Батон	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
Фрукты свежие	40	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 завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
Итого за завтрак	805	25,16	32,62	77,81	708,6	0,76	22,74	0,13	5,64	96,53	268,17	69,36	6,36		

День 6

Каша пшеничная вязкая	250	6,24	7,92	33,12	228,72	0,11	1,58	47,58	0,17	156,00	168,00	36,72	0,53	258	Пермь, 2021
Бутерброд с сыром (1 вариант)	40/10/20	9,67	13,72	14,30	221,00	0,05	0,13	0,11	0,57	267,22	190,66	18,77	0,57	90	Пермь, 2013
Яйца вареные	60	7,65	6,90	0,45	94,50	0,15	0,05	0,00	0,30	33,00	7,50	115,50	0,15	300	Пермь, 2013
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	376	Москва, 2011
Итого за завтрак	490	24,09	28,54	57,34	584,22	0,31	1,785	47,686	1,04	467,32	368,96	172,39	1,53		

День 7

Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов														
Птица жаренная	100	0,54	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,00	19	Пермь, 2013
Рис отварной	100	14,58	10,80	0,27	156,60	0,05	4,23	82,08	0,40	51,84	112,95	4,86	0,96	293	Москва, 2011
Чай с лимоном	150	3,76	5,42	38,85	219,30	0,03	0,00	27,00	0,29	17,25	83,70	27,15	0,10	414	Пермь, 2013
Хлеб	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
Фрукты свежие	40	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Итого за завтрак	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
Итого за завтрак	637	22,57	21,20	79,76	602,50	0,19	43,14	109,08	3,52	114,54	259,94	58,54	4,43		

День 8

Завтрак	Запеканка из творога														
Молоко сгущенное	150	26,36	41,34	25,50	370,80	0,09	0,55	104,40	0,70	259,95	321,58	37,60	1,10	313	Пермь, 2013
Кофейный напиток	30	3,60	4,25	27,75	163,50	0,03	0,50	12,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	481	Пермь, 2013
Бутерброд с сыром (1 вариант)	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	501	Пермь, 2013
Итого за завтрак	40/10/20	9,67	13,72	14,30	221,00	0,05	0,13	0,11	0,57	267,22	190,66	18,77	0,57	90	Пермь, 2013
Итого за завтрак	570	33,14	46,86	87,94	699,60	0,18	11,08	116,40	1,51	446,25	464,38	68,90	4,04		

День 9

Завтрак	Овощи свежие порционно														
Овощи свежие порционно	60	0,78	3,66	3,72	50,40	0,01	2,82	0	1,62	18,6	21	10,8	0,67	53	Пермь, 2013

Жаркое по-домашнему	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
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
Хлеб	40	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	112	Пермь, 2013
Итого за завтрак	600	18,02	38,64	57,76	655,01	0,49	23,38	0,00	2,95	87,29	261,87	75,06	7,04		
День 10															
Салат из белокочанной капусты с	60	0,84	3,60	5,00	55,80	0,01	3,99	-	1,80	21,28	24,38	12,42	0,79	4	Москва, 2011
Печень говяжья по-стогановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5 782,00	4,40	33,24	239,32	17,47	5,00	398	Пермь, 2013
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,51	26,44	168,45	0,60	0,00	0,00	2,70	4,86	37,17	21,12	1,11	309	Москва, 2011
Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,83	0,00	0,02	14,20	4,40	2,40	0,36	377	Москва, 2011
Батон	40	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	111	Пермь, 2013
Итого за завтрак	550	22,38	20,21	60,25	529,15	0,84	15,27	5782	9,43	79,28	324,77	57,31	7,62		
Среднее значение за весь период	591,90	22,93	28,43	69,11	606,43	0,81	20,16	611,66	4,42	169,21	301,24	88,52	5,80		

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 рекомендации 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.

Заведующий производством МБОУ "СОШ № 8"

 Т.В. Кольшилева