

Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80	1	Пермь, 2013	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,92	102	Москва, 2011	
	Жаркое по-домашнему	200	23,63	21,00	15,09	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,81	241,81	50,90	3,09	259	Москва, 2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	349	Москва, 2011	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2013	
Итого за завтрак		900	32,73	36,15	91,61	832,04	0,51	101,67	0,08	5,65	186,31	471,56	140,90	8,56			
День 5																	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым сметаной	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60	18	Москва, 2011	
	Печенье по-строгановски	250/10	1,75	4,97	7,77	83,00	0,57	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80	142	Пермь, 2013	
	Макаронные изделия отварные	120	19,63	15,05	5,00	232,36	0,31	9,27	8,77	5,89	25,09	344,72	19,63	7,30	198/44	Пермь, 2013	
	Чай с сахаром	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	309	Москва, 2011	
	Хлеб ржанно-пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
	Фрукты свежие (яблоки)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	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	
День 6																	
Обед	Овощи натуральные (томаты)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	106	Пермь, 2013	
	Сезонный со сметаной	250/10	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,50	131	Пермь, 2013	
	Грузди	120	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215,00	30,00	3,20	260	Москва, 2011	
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	309	Москва, 2011	
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	342	Москва, 2011	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	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	
День 7																	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,12	11,07	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,10	149	Пермь, 2013	
	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,56	253	Пермь, 2013	
	Бульерброд с сыром (1 варшавит)	50/10/20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	90	Пермь, 2013	
	Яйца вареные	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	300	Пермь, 2013	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
	Фрукты свежие (яблоки)	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		670	34,85	28,66	104,76	825,38	0,398	49,788	0,07	3	131,09	459,09	137,22	11,786			

		Итого за завтрак																
		750	20,78	29,27	86,70	696,65	0,27	22,59	0,26	2,35	381,25	463,40	94,45	5,56				
День 8	Обед	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60	25	Пермь, 2013	
		Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,00	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92	96	Москва, 2011	
		Комплетта из птицы (грудки)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80	294	Москва, 2011	
		Каши гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,46	303,66	0,24	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	171	Москва, 2011	
		Супе крапчатый основной	30	0,43	0,72	2,78	19,41	0,00	0,80	0,03	0,08	2,94	8,04	4,14	0,17	456	Пермь, 2013	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
		Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	342	Москва, 2011	
	Плоды свежие (ягоды)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	112	Пермь, 2013		
	Итого за завтрак	1010	36,34	39,98	129,69	1 024,57	0,61	86,27	0,11	6,97	174,04	651,22	288,25	13,29				
День 9	Обед	Выпечет овощной	100	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	
		Борщ с капустой и картофелем со	250/10	1,82	5,00	10,65	95,00	0,00	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20	95,00	82	Москва, 2011	
		Комплетта из бычков 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	
		Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	312	Москва, 2011	
		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	376	Москва, 2011	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
		Фрукты свежие (ягоды)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	112	Пермь, 2013	
		Итого за завтрак	730	24,67	19,54	84,91	621,83	0,41	53,73	2,47	35,88	245,12	414,81	119,44	99,82			
	День 10	Обед	Овощи натуральные (супры)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	106	Пермь, 2013
			Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,92	102	Москва, 2011
		Тертые	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	
		Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26	312	Москва, 2011	
		Супе сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,04	0,04	0,12	25,47	16,98	2,91	0,06	443	Пермь, 2013	
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	376	Москва, 2011	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	110	Пермь, 2013	
		Фрукты свежие (ягоды)	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	1010	26,31	34,92	92,48	797,13	0,58	36,25	0,226	1,4	191,62	477,47	131,53	9,57			
		Среднее значение за весь период	827,50	27,99	28,98	95,39	760,44	0,52	50,47	1,70	14,83	223,51	456,09	126,88	37,10			

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 рекомендацией 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. Гумельяна - Москва, 2011 г.; Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред. А.Я. Перевалова - Пермь, 2013 г.

Заведующий производством МБОУ "СОШ № 8"

Колышова Т.В. Колышова