

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей
с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория
с 7 лет до 11 лет

Сезон: Осень - зима

(обед)

2024 год



Утверждаю:
Директор МАОУ АКО "АСОШ №6"
Голых О.А.

" 2 " сентября 2024 год

МЕНЮ

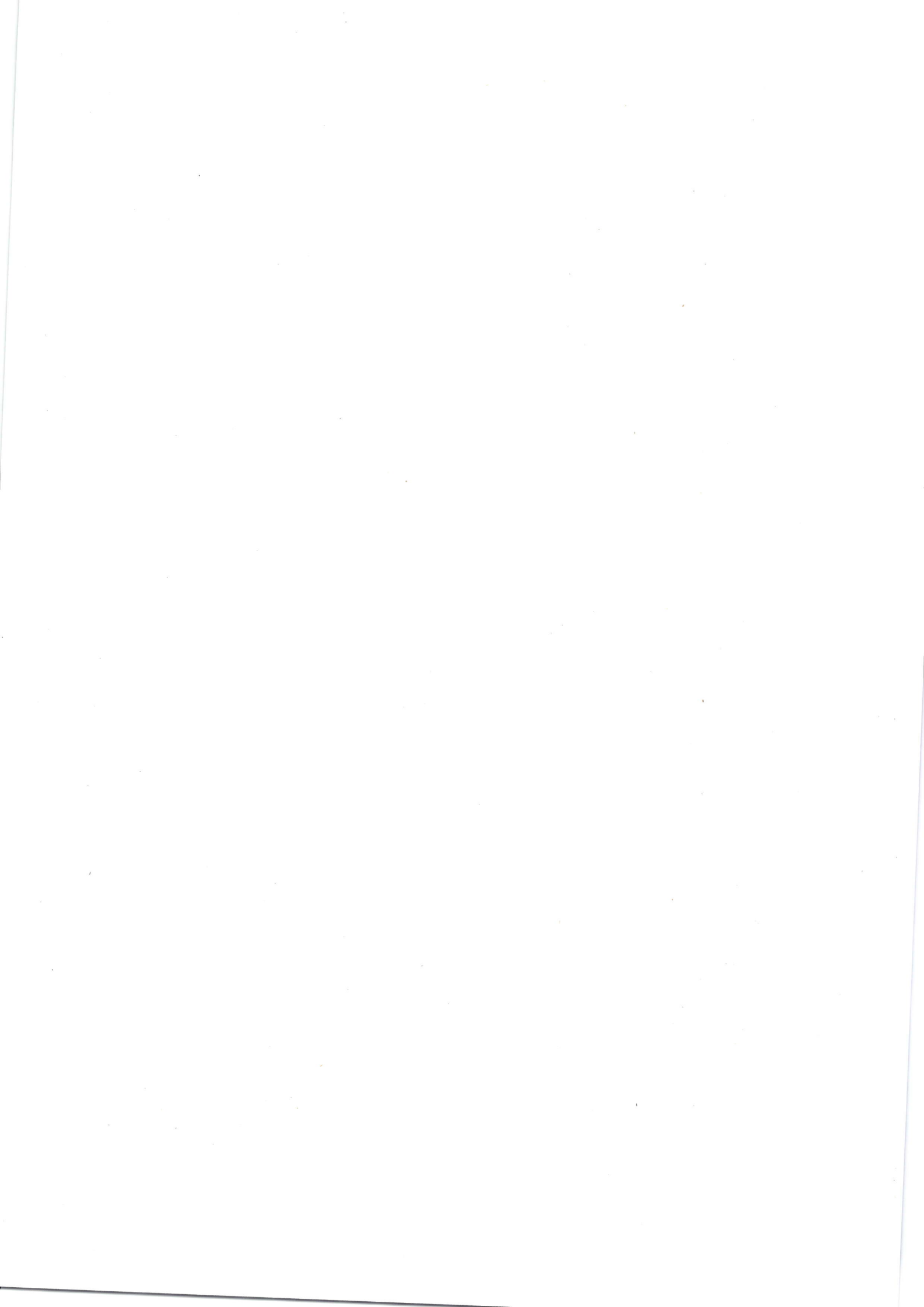
День: первый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень - зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | | | | |
|------------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг | | | | |
| 6/1 Екат-г | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | 7,5 | | | | |
| 125 | Пермь Суп с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11,40 | 13,50 | 191,50 | 31,2 | 34,7 | 153 | 1,13 | 0,2 | 15 | 0,09 | 0,09 | 7,95 | | | | |
| 204 | Пермь Макароны изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 16,5 | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0 | | | | |
| 54-23м | Роспотре 6-р | 90 | 17,28 | 3,84 | 12,12 | 151,68 | 24 | 52 | 130 | 1,43 | 0,7 | 5,66 | 0,07 | 0,08 | 1 | | | | |
| 507 | Пермь Напиток с витаминами | 200 | 0,01 | 19 | 80 | 16,4 | 4,3 | 3 | 0,9 | 0,1 | 120 | 0,3 | 0,34 | 20 | 0,6 | | | | |
| 2001 | Пермь Витощка | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | |
| | Итого за прием | 840 | 37,61 | 31,12 | 176,96 | 758,69 | 104 | 115 | 349 | 6,39 | 122 | 62,2 | 2,07 | 20,4 | 17,1 | | | | |



МЕНЮ

День: второй

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E, мг | А, мкг | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | | | | | |
| 4/1 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Екат-г 2015 | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,00 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 | | | | | |
| Пермь 2001 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 126,9 | 37,2 | 125 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 | | | | | |
| Пермь 2018 | Жаркое по домашнему | 230 | 20,00 | 16,00 | 24,00 | 320,00 | 15,44 | 38,56 | 155,2 | 1,52 | 2,08 | 0 | 0,05 | 0 | 0,77 | | | | | |
| 54-9хн Роспот реб-р | Компот из облепихи | 200 | 0,20 | 1,00 | 7,40 | 39,00 | 4 | 5,2 | 1,6 | 0,26 | 0,4 | 0 | 0 | 0,01 | 16 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 30 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | | |
| | Итого за прием | 800 | 26,87 | 24,34 | 70,38 | 611,91 | 179,84 | 101,51 | 303,27 | 5,99 | 6,13 | 160,00 | 1,63 | 0,20 | 28,00 | | | | | |

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эл. ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | Е.мг | А.мкг | В1.мг | В2.мг | С.мг | |
| 6/1 Екат-г 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 33 Пермь 2001 | Рассольник домашний | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 111,50 | 33,50 | 121,30 | 1,18 | 2,75 | 160,00 | 0,13 | 0,11 | 10,18 | |
| 196 Пермь 2001 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| 347 Пермь 2001 | Котлета школьная | 90 | 13,50 | 9,90 | 11,70 | 189,90 | 44,1 | 18,9 | 120,6 | 1,8 | 1,3 | 26,1 | 0,13 | 0 | 0 | |
| 9/1 Екат-г 2015 | Соус томатный | 30 | 0,27 | 1,16 | 1,53 | 17,64 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 | |
| 54-10ХН Роспотреб р | Компот из черники | 200 | 0,20 | 0,10 | 7,80 | 32,70 | 2,9 | 1 | 2,3 | 0,14 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,8 | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | |
| | Итого за прием | 870 | 35,59 | 30,98 | 140,20 | 877,66 | 311,39 | 183,15 | 476,56 | 16,98 | 4,85 | 192,13 | 1,96 | 0,26 | 18,05 | |

МЕНЮ

День: четверг

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима
Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | E, мг | А, мг | В1, мг | В2, мг | С, мг | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/1 Екст-г 2015 | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,00 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 | | | | | | | | |
| 49 Пермь 2001 | Суп-пюре из картофеля с гречками | 250/10 | 3,38 | 5,15 | 21,06 | 144,14 | 28,7 | 38 | 146,3 | 2,27 | 1,45 | 7,1 | 0,14 | 0,09 | 10,5 | | | | | | | | |
| Пермь 2001 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,10 | 51,93 | 270,21 | 8,64 | 31,86 | 97,01 | 0 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0 | | | | | | | | |
| 54-9р Роспотреб-р | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 17,00 | 19,80 | 4,95 | 266,20 | 110 | 46 | 226 | 0,78 | 1,26 | 56,3 | 0,09 | 0,12 | 0,27 | | | | | | | | |
| 253 Пермь 2001 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,7 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | | | | | | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | | | | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | | | | | |
| | Итого за прием | 850 | 30,38 | 31,73 | 134,00 | 936,14 | 200,94 | 150,81 | 509,98 | 6,39 | 4,28 | 92,20 | 1,81 | 0,40 | 13,07 | | | | | | | | |

МЕНЮ

День: пятый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима
 Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | А,мкг | В1,мг | В2,мг | С,мг | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 Екат- г 2015 | Зелёный горошек | 60 | 1,85 | 2,25 | 5,10 | 43,20 | 121 | 27,6 | 147 | 1,23 | 37 | 0,5 | 0,1 | 0 | 9,8 | |
| 58 Пермь 2001 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 123 | 28 | 103 | 1 | 2,8 | 160 | 0,13 | 0,11 | 12,3 | |
| 3/3 Екат- г 2015 | Картофельное пюре | 180 | 3,08 | 4,22 | 20,64 | 133,00 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 10,74 | |
| 54-5м Роспотреб- р | Котлета из курицы | 90 | 17,30 | 3,80 | 12,10 | 151,70 | 23 | 49 | 110 | 1,05 | | 4,75 | 0,06 | 0,07 | 0,5 | |
| 256 Пермь 2001 | Компот из яблоч с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | |
| Итого за прием | | 840 | 28,86 | 17,47 | 100,50 | 673,60 | 317,70 | 136,15 | 391,65 | 7,18 | #### | 165,25 | 1,80 | 0,31 | 33,54 | |

МЕНЮ

День: шестой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | БЕКОД порции, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е.мг | А.мкг | Витамин | | С.мг | |
| 6/1 Екв-г 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 34 Пермь 2001 | Рассолыник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 100,8 | 32,2 | 119,6 | 1 | 2,75 | 160 | 0,11 | 0 | 7,25 | |
| 204 Пермь 2001 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 16,5 | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0 | |
| 373 Пермь 2018 | Коглета "Нежная" | 90 | 17 | 11,79 | 6,48 | 200,7 | 58,2 | 46,5 | 164,4 | 0,4 | 0,8 | 31,2 | 0,08 | | 2,2 | |
| 501 Пермь 2018 | 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 "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | |
| | Итого за прием | 840 | 34,10 | 30,82 | 118,14 | 782,69 | 217,20 | 110,65 | 351,65 | 14,4 | 4,75 | 232,43 | 1,76 | 0,20 | 11,45 | |

МЕНЮ

День: сельмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима
Район: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | Витамины | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | Е.мг | А.мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/1 Екат-г 2015 | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,00 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 | | |
| 43 Пермь 2001 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 23,10 | 29,10 | 72,40 | 1,06 | 1,33 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 7,80 | | |
| 167 Пермь 2001 | Картофельная запеканка с мясом | 250 | 31,91 | 30,98 | 23,04 | 500,90 | 12 | 54 | 201,2 | 1,44 | | | | | | | |
| 504 Пермь 2018 | Кисель с витаминами Витлошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 130 | 0 | 0 | 20 | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | |
| | Итого за прием | 820 | 54,26 | 55,56 | 104,17 | 1138,9 | 120,19 | 124,95 | 301,63 | 7,67 | 5,98 | 183,00 | 2,07 | 0,49 | 30,37 | | |

МЕНЮ

День: Восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет
Рацион :Обед

Сезон: осень - зима

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|-----------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|------|------|----------|--------|--------|--------|-------|--|--|------|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | Е, мг | А, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг | | | |
| 6/1 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Екат-г 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | | | |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 126,9 | 37,2 | 125 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | | | |
| Пермь 2001 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,10 | 51,93 | 270,21 | 8,64 | 31,86 | 97 | 0 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | | | 9,13 |
| 59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Екат-г 2003 | Котлета "Школьная" | 90 | 19,80 | 14,50 | 9,78 | 248,00 | 16,1 | 9 | 11 | 2,21 | 0,2 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | | | 0,1 |
| 10хн Роспот | Компот из черники | 200 | 0,20 | 0,10 | 7,80 | 32,70 | 2,9 | 1 | 2,3 | 0,14 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0,07 | | | 0,8 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | | | 0 |
| | Итого за прием | 840 | 31,52 | 28,64 | 107,11 | 798,10 | 189,24 | 96,31 | 241 | 14,3 | 3,62 | 189 | 1,63 | 0,25 | 0,25 | | | 10 |

День:десятый

Возрастная категория : с 7 лет до 11

МЕНЮ

Сезон: осень - зима

Рацион: обед

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Э.К. ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е.мг | А.мкг | В1.мг | В2.мг | С.мг | | | | | |
| 61 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Екат-г 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 15 | | | | | |
| 49 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пермь 2001 | Суп-пюре из картофеля с гречками | 250/10 | 4,57 | 5,29 | 28,89 | 181,51 | 28,7 | 38 | 146,3 | 2,27 | 1,45 | 7,1 | 0,14 | 0,09 | 10,5 | | | | | |
| 204 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пермь 2001 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 16,00 | 16,5 | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | | | | | |
| 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Екат-г 2003 | Котлета "Богатырская" | 90 | 26,80 | 19,10 | 25,60 | 381,00 | 214,56 | 84,33 | 564,48 | 70,2 | 2,7 | 0,55 | 0,26 | 0,32 | 9 | | | | | |
| 261 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пермь 2001 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 11,90 | 3,20 | 3,20 | 0,61 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 80,00 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | | |
| | Итого за прием | 850 | 43,62 | 31,48 | 146,84 | 1009 | 305,86 | 159,28 | 730,83 | 138 | 6,34 | 8,68 | 43,1 | 0,61 | 114,6 | | | | | |

МЕНЮ

День: Одинадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Район: обед

Сезон: осень - зима

| № | Наименование блюда | Выход порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | Е.мг | А.мкг | В1.мг | В2.мг | С.мг | | | | | |
| 4/1 Екатеринбург 2015 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,00 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 | | | | | |
| Пермь 2001 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 123 | 28 | 103 | 1 | 2,8 | 160 | 0,13 | 0,11 | 12,3 | | | | | |
| 34284 Роспотреб-р | Жаркое по-домашнему из курицы | 230 | 28,52 | 7,10 | 20,20 | 259,60 | 25 | 101 | 216 | 2,29 | | 32,7 | 0,14 | 0,13 | 10,3 | | | | | |
| 251 Пермь 2001 | Компот из яблок и мандарин | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | | | |
| | Итого за прием | 800 | 54,53 | 27,46 | 91,56 | 836,30 | 259,8 | 210 | 524,07 | 7,02 | 4,85 | 224 | 1,89 | 0,39 | 27,1 | | | | | |

МЕНЮ

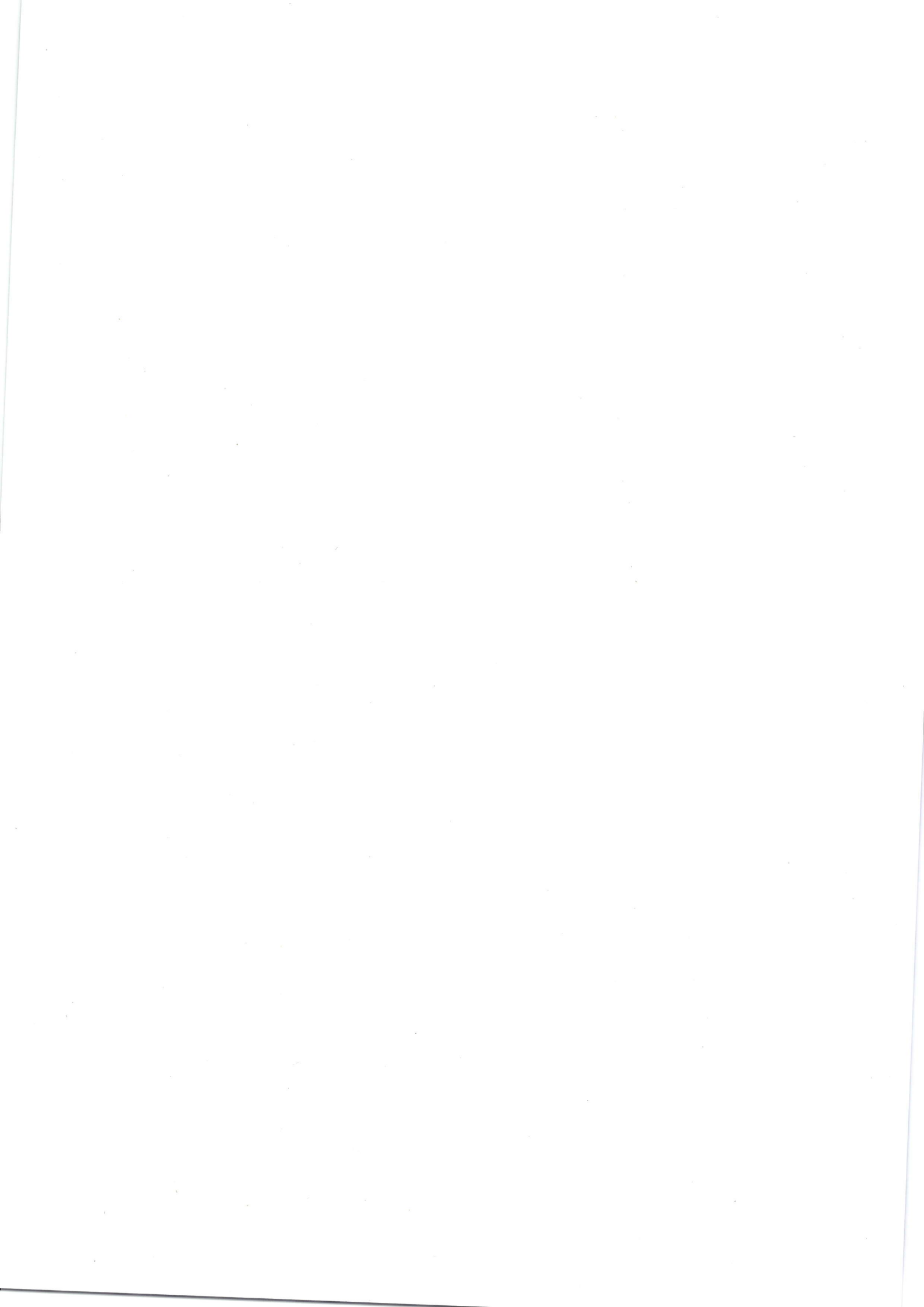
День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Сезон: осень - зима

| № | Наименование блюда | Дробл порци | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-------------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|-------|--|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | Е, мг | А, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг | | | |
| 6/1 Екат-г 2015 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,00 | 5,1 | 2,8 | 8 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0,01 | 0 | | | |
| 37 | Пермь Супп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,9 | 13,61 | 98,8 | 26,80 | 25,50 | 67,3 | 0,96 | 0,22 | 20,0 | 0,10 | 0,07 | 8,0 | | | |
| 196 | Пермь Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 11,6 | 7,24 | 60,00 | 351,74 | 115,6 | 110,2 | 221,2 | 3,4 | 0,44 | 38,2 | 0,19 | 0 | 6,6 | | | |
| 542p | Роспотреб | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 504 | Котлета рыбная (горбуша) | 90 | 15,75 | 5,94 | 7,65 | 147,50 | 22 | 24 | 161 | 0,74 | 1,08 | 29,2 | 0,14 | 0,12 | 0,29 | | | |
| Пермь 2018 | Кисель с витаминами Витопшка | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 130 | 0 | 0 | 20 | | | |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | | |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашни | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | | |
| | Итого за прием | 840 | 34,68 | 18,35 | 132,05 | 829,11 | 199,10 | 176,95 | 455,78 | 15,45 | 4,18 | 179,23 | 2,23 | 0,67 | 34,89 | | | |



МЕНЮ

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учасиясь с 7 лет до 11

Сезон: осень - зима

| № | Наименование Блюда | Выход порции, | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | | |
|-----------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | Са | Мг | Р | Fe | Е, мг | А, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 Екст-г 2015 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,85 | 2,25 | 5,10 | 43,20 | 121 | 27,6 | 147 | 1,23 | 37 | 0,5 | 0,1 | 0 | 9,8 | | |
| 49 Пермь 2001 | Суп-лапша домашняя | 250 | 6,85 | 6,32 | 23,10 | 176,75 | 126 | 40,7 | 155 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0 | 8,65 | | |
| 201 | Рис отварной | 180 | 4,67 | 6,10 | 51,93 | 270,21 | 45,9 | 30 | 93 | 1 | 0 | 36 | 0 | 0 | 8,65 | | |
| 192 | Птица отварная | 100 | 16,40 | 16,40 | 0,87 | 217,80 | 28 | 20 | 80 | 1,43 | 0,7 | 115,7 | 0,04 | 0 | 1 | | |
| Пермь 2001 | Компот из смородины черной | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 11 | 9 | 9,2 | 0,41 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0 | 22 | | |
| 252 | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 | | |
| Пермь 2001 | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | | |
| Смак | Итого за день | 850 | 34,37 | 31,76 | 125,76 | 915,93 | 354 | 139,5 | 487,55 | 7,77 | 38,33 | 189,7 | 1,8 | 0,13 | 46,45 | | |

МЕНЮ

День: четвергнадцатый
 Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень - зима
 Рацион: бел

| № | Наименование блюда | Выход | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|----------|----------|
| | | д | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ЭЦ, ккал | Ca | Mg | P | Fe | E, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг |
| 4/1 Екат- г 2015 | Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,00 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 34 Пермь 2001 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 101 | 32 | 120 | 1 | 3 | 160 | 0 | 0 |
| 3/3 Екат- г 2015 | Картофельное пюре | 180 | 3,08 | 4,22 | 20,64 | 133,00 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 43 Екат-г 2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 13,69 | 11,70 | 9,57 | 198,00 | 57,6 | 23,4 | 188 | 72,9 | 1,1 | 59,4 | 0,1 | 0 |
| 253 Пермь 2001 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 20,1 | 14 | 19,2 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Смак | Хлеб "Крестьянский" | 30 | 2,31 | 0,29 | 14,37 | 70,80 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0 | 0 | 2 | 0,1 |
| Смак | Хлеб "Дарницкий домашний" | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,30 | 63,00 | 9,2 | 0,2 | 1,92 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| | Итого за прием | 850 | 27,13 | 27,90 | 118,65 | 736,19 | 220 | 96 | 357 | 78 | 5 | 219 | 2 | 0 |