

Утверждено:

Директор ООО «Феникс»



Согласовано:

МАОУ «Школа «Диалог»

Handwritten signature of T.F. Kalochnikova over a blue circular stamp. The stamp contains the text: "МАОУ ШКОЛА «ДИАЛОГ» г. ПЕРМИ", "ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ", "МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ", "г. ПЕРМИ ОГРН 1025901608715".

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГНИЗАЦИЯХ  
(2 вариант)**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ / сост. ПЕРЕВАЛОВ. А.Я. ТАПЕШКИНА Н.В. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Пермь, 2021г.

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 241 П21	Рис с овощами	180	4,99	3,19	42,52	218,83	0,06	1,52		0,28	22,16	106,65	37,4	0,51
№ 347 П 21	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14		30	1,4	50	136	21	2,07
№ 458 П18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за завтрак 2</b>		540	24,75	14,886	89,9	592,53	0,28	1,52	30	2,43	93,76	317,25	80,9	4,9
<b>Обед</b>														
№ 50 П13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7		2,3	33	38	19	1,3
№ 114 П18	Суп из овощей	250	1,72	4,52	8,95	83,22	0,08	8,85			29,09			0,83
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,59	0,1	0,86	0,04	0,43	37,15	94,3	18,57	1,14
№ 374 п18	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	35,82	0,18	45,9	92,7	29,52	1,04
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		900	27,52	30,24	62,96	714,11	0,44	23,95	35,87	3,69	184,44	298	86,29	8,63
<b>Итого за 1 день</b>		1 440	52,27	45,126	152,86	1 306,64	0,72	25,47	65,87	6,12	278,2	615,25	167,19	13,53

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 282 П18	Пудинг из творога паровой	200	34,53	9,47	45,46	405,31	0,11	0,4	89,98	0,53	262,92	382,57	43,99	1,89
№ 469 П18	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3			92,1			0,06
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 112 П13	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 117 П13	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8			0,24
<b>Итого за завтрак 2</b>		550	38,69	12,996	97,39	663,81	0,18	13,5	89,98	0,73	389,02	397,57	54,99	4,79
<b>Обед</b>														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
№ 131 П13	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
№ 354 П18	Печень говяжья по-строгановски	120	19,44	17,16	7,08	260,4	0,34	12,96	<sup>9</sup> 590,2	6	36	382,44	23,52	7,97
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		910	37,44	31,92	110,29	889,76	0,79	38,74	<sup>9</sup> 590,37	7,94	149,35	797,77	257,18	17,85
<b>Итого за 2 день</b>		1 460	76,13	44,916	207,68	1 553,57	0,97	52,24	<sup>9</sup> 680,35	8,67	538,37	1 195,34	312,17	22,64

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 106 П13	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	32,5	14	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
№ 255 П18	Макаронные изделия отварные	180	6,66	6,66	35,48	228,44	0,07		41,19	1,01	11,07	52,92	10,08	1,22
№ 321 П21	Мясо тушеное (с)	100	16	15	5	219	0,06	1,6		1,42	18	173	28	2,6
№ 501 П 13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02		126	90	14	0,1
<b>Итого за завтрак 2</b>		580	26,66	24,461	88,88	540,44	0,23	27,9	41,21	3,13	169,07	341,92	72,08	4,82
<b>Обед</b>														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9		4,5	43	32	15	0,6
№ 145 П13	суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,9	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83		2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	130	14,73	14,62	4,44	207,94	0,02	2,49	0,03	0,54	36,82	97,47	17,33	1,08
№ 384 П18	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,15	0,04		32,4	0,34	8,64	98	31,86	0,66
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		920	31,01	37,39	99,19	943,04	0,33	31,22	32,43	8,58	160,46	432,12	120,74	8,44
<b>Итого за 3 день</b>		1 500	57,67	61,851	188,07	1 483,48	0,56	59,12	73,64	11,71	329,53	774,04	192,82	13,26

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
№ 328 П21	Жаркое по-домашнему (с)	280	26,32	20,02	36,12	429,8	0,25	21	33,6	0,84	43,4	292,6	75,6	4,7
№ 458 П18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за завтрак 2</b>		630	30,92	20,7	68,56	586,1	0,34	26	33,6	1,55	84,5	375,4	107,4	7,23
<b>Обед</b>														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
№ 134 П13	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68		2,35	15,5	63	26,25	0,93
№ 479 П13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
№ 342 П18	Рулет из говядины паровой	100	15,7	12,4	6,6	200	0,06		28,4	0,5	19,3	165,9	19,5	2,4
№ 423 П13	Капуста тушеная	90	3,33	3,24	3,51	56,7	0,04	15,3	0,03	0,63	54,9	49,5	21,6	0,9
№ 429 П 13	Пюре картофельное	90	1,89	3,96	9,81	82,8	0,08	3,06	0,03	0,09	23,4	51,3	17,1	0,63
№ 519 П13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		900	29,69	37,35	92,61	827,65	0,38	101,58	28,47	8,85	187,4	446,7	127,65	9,28
<b>Итого за 4 день</b>		1 530	60,61	58,05	161,17	1 413,75	0,72	127,58	62,07	10,4	271,9	822,1	235,05	16,51

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 229 П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,21	7,3	39,89	258,3	0,16	1,43	42,9	0,86	153,48	213,95	41,63	2,08
№ 547 П 18	Манник	60	3,33	3,1	18,69	116,1	0,03	0,09	34,51	0,32	33,49	47,91	6,65	0,43
№ 112 П13	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
№ 117 П13	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8			0,24
№ 496 П 13	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	114	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
<b>Итого за завтрак 2</b>		600	17,04	14,684	103,66	587,8	0,28	12,82	77,43	1,38	330,77	382,86	84,28	5,75
<b>Обед</b>														
№ 54 П18	Икра морковная	100	2,1	5,5	9,3	95	0,05	5,6		3,1	29,2	63,6	37,8	1,09
№ 142 П13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48		2,38	34	47,5	22,25	0,8
№ 335 П13	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
№ 291 П13	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02		0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		890	31,9	16,89	79,51	684,58	0,35	28,5	0,06	8,18	157,54	423,84	114,07	7,83
<b>Итого за 5 день</b>		1 490	48,94	31,574	183,17	1 272,38	0,63	41,32	77,49	9,56	488,31	806,7	198,35	13,58

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 334 П21	Запеканка картофельная с мясом (с)	250	22,8	15,7	17	300	0,2	11	26	1,1	30	223	44	3,44
№ 412 П18	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,98	4,85	1,76	54,6	0,01	0,68			23,64			0,27
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за завтрак 2</b>		550	27,88	21,23	60,4	552,9	0,31	23,28	26	1,81	85,64	286,1	65,6	5,62
<b>Обед</b>														
№ 2 П13	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4		4,6	30	29	18	0,9
№ 144 П13	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
№ 381 П13	Котлеты, биточки, шницели	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		890	36,72	42,06	109,51	1 050,36	0,68	28,08	0,13	6,82	135,6	589,83	250,16	14,38
<b>Итого за 6 день</b>		1 440	64,6	63,29	169,91	1 603,26	0,99	51,36	26,13	8,63	221,24	875,93	315,76	20

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 1 П13	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6		4,5	56	43	21	0,8
№ 375 П21	Плов из отварной птицы	280	18,62	11,48	34,72	312,2	0,06		21	0,84	28	121,8	39,2	0,99
№ 519 П13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70			12	3	3	1,5
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за завтрак 2</b>		630	25,02	22,36	88,26	650,5	0,18	95,6	21	5,95	109	218,9	76,8	4,4
<b>Обед</b>														
№ 107 П13	огурцы (соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
№ 128 П13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2
№ 479 П13	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1		0,02	0,01	0,02	4,4	3,05	0,45	0,01
№ 369 П13	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
№ 489 П18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	16,2	67	0,01	24,1		0,2	10,9	9,2	8,9	0,42
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		835	33,22	29,75	70,11	684,8	0,32	47,02	0,05	4,27	124,3	422,15	123,9	7,13
<b>Итого за 7 день</b>		1 465	58,24	52,11	158,37	1 335,3	0,5	142,62	21,05	10,22	233,3	641,05	200,7	11,53



ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 301 П13	Омлет натуральный	200	17,22	26,75	4,61	325,98	0,12	0,62	0,4	0,92	162,99	307,52	24,6	3,08
№ 458 П18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
№ 105 П18	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,06	0,1	1,2	1,9		0,02
№ 79 П18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за завтрак 2</b>		560	21,47	35,985	45,23	588,08	0,22	7,62	0,46	1,83	198,39	379,22	51,4	7,24
<b>Обед</b>														
№ 59 П13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5		4,5	37	41	21	1,4
№ 146 П13	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	0,06	5,75		1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
№ 412 П13	Котлеты, биточки или шницели припущенные	90	13,5	9,65	8,36	169,75	0,09	0,77	0,04	0,39	33,44	84,88	16,72	1,03
№ 423 П13	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8
№ 518 П13	Соки овощные, фруктовые, ягоные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		880	28,12	29,63	57,64	692,1	0,34	46,62	0,09	8,1	221,49	332,03	115,97	9,13
<b>Итого за 8 день</b>		1 440	49,59	65,615	102,87	1 280,18	0,56	54,24	0,55	9,93	419,88	711,25	167,37	16,37

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 384 П18	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,15	0,04		32,4	0,34	8,64	98	31,86	0,66
№ 420 П18	Соус томатный	20	0,22	0,66	0,92	10,46		0,31	4	0,04	1,73	3,34	1,54	0,08
№ 346 П 13	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	0,07	1	0,05	1	37	152	26	0,8
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за завтрак 2</b>		560	21,3	11,372	93,72	563,31	0,19	4,11	36,45	2,13	78,07	324,24	79,7	3,44
<b>Обед</b>														
№ 48 П13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9		4,5	43	32	15	0,6
№ 159 П13	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,63	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1
№ 405 П 13	Курица в соусе с томатом	130	14,73	14,62	4,44	207,94	0,02	2,49	0,03	0,54	36,82	97,47	17,33	1,08
№ 255 П18	Макаронные изделия отварные	180	6,66	6,66	35,48	228,44	0,07		41,19	1,01	11,07	52,92	10,08	1,22
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		920	32,6	38,63	112,65	937,33	0,36	42,62	41,27	7,15	244,14	406,04	106,71	6,3
<b>Итого за 9 день</b>		1 480	53,9	50,002	206,37	1 500,64	0,55	46,73	77,72	9,28	322,21	730,28	186,41	9,74

ООО "Феникс"

Примерное меню на осенне-зимний период для детей с 12 лет и старше с 01.11.2023г. МАОУ "Школа "Диалог" г. Пермь

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
№ 237 П13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25		0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 420 П18	Соус томатный	20	0,22	0,66	0,92	10,46		0,31	4	0,04	1,73	3,34	1,54	0,08
№ 347 П 21	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14		30	1,4	50	136	21	2,07
№ 494 П 13	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,02	0,02			0,22	4	13,01	2,8	0,22
№ 109 П13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04			0,28	7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за завтрак 2</b>		540	28,72	21,47	90,44	669,94	0,45	3,11	34,05	2,68	94,03	431,13	199,1	9
<b>Обед</b>														
№ 106 П13	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	32,5	14	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
№ 116 П18	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5	10,28	95,75	0,09	7,5		2,48	36,33	71,2	27,55	1
№ 328 П18	Бигус	280	29,7	30,24	7	420	0,11	21,56		5,04	121,52	340,34	58,24	5,45
№ 510 П13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
№ 108 П13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 109 П13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за обед</b>		890	37,64	36,14	94,76	745,45	0,37	65,66		9,07	207,35	516,44	132,09	9,65
<b>Итого за 10 день</b>		1 430	66,36	57,61	185,2	1 415,39	0,82	68,77	34,05	11,75	301,38	947,57	331,19	18,65