

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|
|                            |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С    | Са                        | Мg    | Fe  |
| 1                          | 2                                                | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |
| 280.18                     | Индейка по-мексикански                           | 100             | 11.5                 | 7.1  | 8     | 145.6                                     | 0.1           | 14   | 195.6                     | 34.7  | 1.4 |
| 152.09                     | Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка | 180/20          | 6.1                  | 12.0 | 39.2  | 236.1                                     | 0.1           | 0.8  | 27.2                      | 11.5  | 1   |
| 788                        | Чай с шиповником и сахаром                       | 200             | 0.5                  | 0.1  | 17.2  | 67.9                                      |               | 65.1 | 11.3                      | 6.1   | 3.4 |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                      | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10    | 49.6                                      |               |      | 7                         | 9.4   | 0.8 |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  | 550             | 21.9                 | 19.6 | 89    | 570.6                                     | 0.3           | 79.9 | 247.1                     | 65.9  | 6.9 |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |                 |                      |      |       |                                           |               |      |                           |       |     |
| 58.27                      | Суп из овощей со сметаной, курой                 | 260             | 1.9                  | 15.0 | 10.1  | 99.2                                      | 0.1           | 14.4 | 31.5                      | 18.9  | 0.7 |
| 280.18                     | Индейка по-мексикански                           | 100             | 16.0                 | 7.1  | 8     | 165.7                                     | 0.1           | 14   | 145.3                     | 59.7  | 1.4 |
| 152                        | Макаронные изделия отварные*                     | 180             | 6                    | 5.9  | 38.7  | 233.6                                     | 0.1           |      | 69.8                      | 8.7   | 0.9 |
| 82.03                      | Кисель "Витолка"                                 | 200             |                      | 0    | 24    | 95                                        | 0.3           | 25   | 0                         | 0     |     |
| 351.03                     | Фрукт                                            | 100             | 0.4                  | 0.4  | 9.8   | 90                                        |               | 6.2  | 100                       | 9     | 2.2 |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                      | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30              | 2.3                  | 0.4  | 15.1  | 74.4                                      | 0.1           |      | 10.5                      | 14.1  | 1.2 |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  | 900             | 28.9                 | 29.0 | 120.3 | 829.3                                     | 0.8           | 59.6 | 363.1                     | 114.6 | 6.7 |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|----------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|
|                            |                                        |                 | Б                    | Ж    | У    |                                           | В1            | С    | Са                        | Мg    | Fe  |
| 1                          | 2                                      | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7                                         | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                        |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |     |
| 318.71                     | Ежики мясные                           | 100             | 6.8                  | 19.9 | 12.4 | 280.5                                     | 0.2           | 1.2  | 46.8                      | 22.4  | 1.4 |
| 472.54                     | Картофельное пюре/Овощная подгариновка | 180/20          | 8.1                  | 5.7  | 24.6 | 168.4                                     | 0.2           | 13.3 | 161.3                     | 37.1  | 1.4 |
| 197                        | Чай с сахаром                          | 200             | 0.2                  |      | 13.7 | 51.2                                      |               |      | 33.1                      | 3.8   | 0.8 |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30              | 2.3                  | 0.2  | 19.8 | 71.4                                      | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10   | 49.6                                      |               |      | 7                         | 9.4   | 0.8 |
| <b>Итого за день</b>       |                                        | 550             | 18.9                 | 26   | 80.5 | 621.1                                     | 0.5           | 14.5 | 254.2                     | 76.9  | 4.7 |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                        |                 |                      |      |      |                                           |               |      |                           |       |     |
| 58.31                      | Суп сливочный с рыбой                  | 250             | 9.5                  | 8.4  | 11.9 | 162.5                                     | 0.1           | 6.1  | 78.3                      | 28.9  | 0.9 |
| 318.71                     | Ежики мясные                           | 100             | 12.4                 | 19.9 | 12.4 | 280.5                                     | 0.2           | 1.2  | 123.8                     | 22.4  | 1.4 |
| 472.54                     | Картофельное пюре/Овощная подгариновка | 180/20          | 3.8                  | 5.7  | 24.6 | 168.4                                     | 0.2           | 13.3 | 61.7                      | 37.1  | 1.4 |
| 211.12                     | Напиток из сухофруктов                 | 200             | 0.3                  |      | 19.7 | 78                                        |               | 0.1  | 98.8                      | 3.9   | 0.8 |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6 | 71.4                                      | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 30              | 2.3                  | 0.4  | 15.1 | 74.4                                      | 0.1           |      | 10.5                      | 14.1  | 1.2 |
| <b>Итого за день</b>       |                                        | 810             | 30.6                 | 34.6 | 98.3 | 835.2                                     | 0.7           | 20.7 | 379.1                     | 110.6 | 6   |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |    |
|---------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|------|----|
|                     |                                                 |                 | Б                    | Ж    | У     |                                           | В1            | С     | Са                        | Mg    | Fe   |    |
| 1                   |                                                 | 2               | 3                    | 4    | 5     | 6                                         | 7             | 8     | 9                         | 12    | 14   | 15 |
| Завтрак 5-11 классы |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |      |    |
| 184.04              | Куря запеченная                                 | 100             | 25,8                 | 16,5 | 1     | 228,6                                     | 0,1           | 0,5   | 145,0                     | 26,8  | 1,8  |    |
| 232.11              | Рис припущенный/Овощная подгарнировка           | 180/20          | 4,5                  | 6,6  | 44,8  | 261,3                                     | 0,1           | 2     | 98,5                      | 66,8  | 0,7  |    |
| 197                 | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                                      |               | 16    | 73,6                      | 3,8   | 0,8  |    |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           | 0     | 6                         | 4,2   | 0,3  |    |
| 299.12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6                                      |               | 0     | 7                         | 9,4   | 0,8  |    |
| Итого за день       |                                                 | 550             | 34,3                 | 23,5 | 84,1  | 662,1                                     | 0,3           | 18,5  | 330,1                     | 111   | 4,4  |    |
| Обед 5-11 классы    |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |      |    |
| 71.4                | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 260             | 5,9                  | 4,8  | 19,1  | 142                                       | 0,1           | 6,6   | 166,0                     | 23,5  | 1    |    |
| 184.04              | Куря запеченная                                 | 100             | 25,8                 | 16,5 | 1     | 228,6                                     | 0,1           | 0,5   | 26,8                      | 26,8  | 1,8  |    |
| 232.11              | Рис припущенный/Овощная подгарнировка           | 180/20          | 4,5                  | 6,6  | 44,8  | 261,3                                     | 0,1           | 2     | 73,6                      | 66,8  | 0,7  |    |
| 213.01              | Напиток из шиповника                            | 200             | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                                      |               | 130   | 79                        | 3,8   | 5,1  |    |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4                                      | 0,1           |       | 6                         | 4,2   | 0,3  |    |
| 299.34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                                      | 0,1           |       | 7                         | 14,1  | 1,2  |    |
| Итого за день       |                                                 | 820             | 41,5                 | 28,5 | 113,9 | 856,6                                     | 0,5           | 139,1 | 358,7                     | 139,2 | 10,1 |    |
| День: четверг       |                                                 |                 |                      |      |       |                                           |               |       |                           |       |      |    |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|---|---------------------------|-------|-------|------|
|                     |                                                          |                 | Б                    | Ж    | У     |        |                                           | В1            | С | Са                        | Мg    | Fe    |      |
| 1                   |                                                          | 3               | 4                    | 5    | 6     |        | 7                                         | 8             |   | 9                         | 12    | 14    | 15   |
| Завтрак 5-11 классы |                                                          |                 |                      |      |       |        |                                           |               |   |                           |       |       |      |
| 168.05              | Бифстроганов из филе индейки                             | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6   | 247,7  | 0,1                                       | 23            |   |                           | 142,6 | 21,2  | 1,5  |
| 255.03              | Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка         | 180/20          | 9                    | 11   | 42,9  | 309,6  | 0,2                                       | 0,8           |   |                           | 123,8 | 133,1 | 4,5  |
| 197                 | Чай с сахаром                                            | 200             | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2   |                                           | 0             |   |                           | 20,0  | 3,8   | 0,8  |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                            | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4   | 0,1                                       | 0             |   |                           | 6     | 4,2   | 0,3  |
| 299.12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                          | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6   |                                           | 0             |   |                           | 7     | 9,4   | 0,8  |
| Итого за день       |                                                          | 550             | 29,5                 | 29   | 86,8  | 729,5  | 0,4                                       | 1,8           |   |                           | 299   | 171,7 | 7,9  |
| Обед 5-11 классы    |                                                          |                 |                      |      |       |        |                                           |               |   |                           |       |       |      |
| 49.3                | Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, куриой | 260             | 6,2                  | 9,1  | 11    | 143,4  | 0,1                                       | 4,4           |   |                           | 46    | 49,9  | 3,7  |
| 168.05              | Бифстроганов из филе индейки                             | 100             | 16,5                 | 17,6 | 5,6   | 247,7  | 0,1                                       | 1             |   |                           | 142,6 | 21,2  | 1,5  |
| 255.06              | Каша гречневая рассыпчатая                               | 180             | 9,3                  | 14,1 | 44,7  | 349    | 0,2                                       |               |   |                           | 123,8 | 147,2 | 5    |
| 211.11              | Напиток из кураги                                        | 200             | 0,4                  |      | 21,1  | 81,8   |                                           | 0,3           |   |                           | 17,6  | 12    | 0,4  |
| 351.03              | Фрукт                                                    | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90     |                                           | 6,2           |   |                           | 16    | 9     | 2,2  |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                            | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4   | 0,1                                       |               |   |                           | 6     | 4,2   | 0,3  |
| 299.34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                          | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4   | 0,1                                       |               |   |                           | 10,5  | 14,1  | 1,2  |
| Итого за день       |                                                          | 900             | 37,4                 | 41,8 | 121,9 | 1057,7 | 0,6                                       | 11,9          |   |                           | 363   | 257,6 | 14,3 |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|----|--|--|
|                            |                                       |                 | Б                    | Ж    | У     | У     |                                      | В1            | С     | Са    | Мг                        | Fe |  |  |
| 1                          | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7     | 8                                    | 9             | 12    | 14    | 15                        |    |  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                       |                 |                      |      |       |       |                                      |               |       |       |                           |    |  |  |
| 316                        | Котлета из филе курицы                | 100             | 19,2                 | 3,1  | 13,8  | 198,7 | 0,1                                  |               | 178,3 | 22,7  | 1,8                       |    |  |  |
| 482,36                     | Капуста тушеная/Овощная подгарнировка | 180/20          | 4,2                  | 16,8 | 17,7  | 144   | 0,2                                  | 100,9         | 112,9 | 35,9  | 1,4                       |    |  |  |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                   | 200             | 0,3                  | 0,1  | 24    | 62,1  |                                      |               | 9     | 7     | 0,9                       |    |  |  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 20              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4  | 0,1                                  |               | 6     | 4,2   | 0,3                       |    |  |  |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10    | 49,6  |                                      |               | 7     | 9,4   | 0,8                       |    |  |  |
|                            | <b>Итого за день</b>                  | 550             | 27,5                 | 20   | 79,9  | 526   | 0,4                                  | 102,5         | 313,2 | 79,2  | 5,2                       |    |  |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                       |                 |                      |      |       |       |                                      |               |       |       |                           |    |  |  |
| 82,14                      | Суп-пюре гороховый с гречками         | 260             | 3,4                  | 4    | 16,7  | 117,7 | 0,1                                  | 13,2          | 65,6  | 19,1  | 0,7                       |    |  |  |
| 316                        | Котлета из филе курицы                | 100             | 19,2                 | 3,1  | 13,8  | 198,7 | 0,1                                  |               | 178,3 | 22,7  | 1,8                       |    |  |  |
| 482,17                     | Капуста тушеная                       | 180             | 4,1                  | 25,6 | 17,2  | 141,5 | 0,2                                  | 100,1         | 108,3 | 33,5  | 1,3                       |    |  |  |
| 788,04                     | Чай черный с вишней                   | 200             | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1  |                                      | 1,6           | 9     | 7     | 0,9                       |    |  |  |
| 401,12                     | Мучное изделие                        | 45              | 2,9                  | 9,9  | 23,4  | 192,6 | 0,1                                  | 0,1           | 17,1  | 5,8   | 0,4                       |    |  |  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6  | 71,4  | 0,1                                  |               | 6     | 4,2   | 0,3                       |    |  |  |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4  | 0,1                                  |               | 10,5  | 14,1  | 1,2                       |    |  |  |
|                            | <b>Итого за день</b>                  | 845             | 34,5                 | 43,3 | 116,8 | 858,4 | 0,7                                  | 115           | 394,8 | 106,4 | 6,6                       |    |  |  |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|----|--|--|
|                            |                                                   |                 | Б                    | Ж    | У    | У     |                                      | В1            | С     | Са    | Мг                        | Fe |  |  |
| 1                          | 2                                                 | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8                                    | 9             | 12    | 14    | 15                        |    |  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                   |                 |                      |      |      |       |                                      |               |       |       |                           |    |  |  |
| 171,12                     | Филе тушеное в молочном соусе                     | 100             | 16,5                 | 8,5  | 4,8  | 161,1 | 0,1                                  | 0,1           | 146,8 | 19,6  | 1,1                       |    |  |  |
| 255,49                     | Греча рассыпчатая с овощами/Овощная подгарнировка | 180/20          | 7,6                  | 9,1  | 37   | 265,8 | 0,2                                  | 5,9           | 96,8  | 121,1 | 4,1                       |    |  |  |
| 198,01                     | Чай с сахаром и лимоном.                          | 200             | 0,2                  | 0,1  | 13,9 | 52,8  |                                      | 10,0          | 6,5   | 4,2   | 0,8                       |    |  |  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4  | 0,1                                  | 0             | 6     | 4,2   | 0,3                       |    |  |  |
| 299,12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6  |                                      | 0             | 7     | 9,4   | 0,8                       |    |  |  |
|                            | <b>Итого за день</b>                              | 550             | 28,1                 | 18,1 | 80,3 | 600,7 | 0,4                                  | 16,0          | 263,1 | 138,5 | 7,1                       |    |  |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                   |                 |                      |      |      |       |                                      |               |       |       |                           |    |  |  |
| 56,2                       | Солонка по-студенчески с курой                    | 260             | 6,9                  | 11,4 | 13,3 | 176,7 | 0,1                                  | 18,5          | 64    | 27,6  | 1,3                       |    |  |  |
| 171,12                     | Филе тушеное в молочном соусе                     | 100             | 16,5                 | 8,5  | 4,8  | 161,1 | 0,1                                  | 0,1           | 146,8 | 19,6  | 1,1                       |    |  |  |
| 255,49                     | Греча рассыпчатая с овощами                       | 180             | 7,6                  | 9,1  | 37   | 265,8 | 0,2                                  | 1,3           | 96,8  | 121,1 | 4,1                       |    |  |  |
| 213,05                     | Напиток витаминизированный "Витолка"              | 200             |                      |      | 19,4 | 91    | 2,3                                  | 20            | 0     |       |                           |    |  |  |
| 351,03                     | Фрукт                                             | 100             | 0,4                  | 0,4  | 12,6 | 90    |                                      | 6,2           | 16    | 9     | 2,2                       |    |  |  |
| 299,08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4  | 0,1                                  |               | 6     | 4,2   | 0,3                       |    |  |  |
| 299,34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4  | 0,1                                  |               | 10,5  | 14,1  | 1,2                       |    |  |  |
|                            | <b>Итого за день</b>                              | 900             | 36                   | 30   | 117  | 930,4 | 2,9                                  | 46,1          | 340,1 | 195,6 | 10,2                      |    |  |  |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |
|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|---------------------------|-------|-----|--|
|                            |                                         |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С    | Са                        | Мг    | Fe  |  |
| 1                          | 2                                       | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 12                        | 14    | 15  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                         |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |  |
| 307.24                     | Шницель мясной                          | 100             | 16                   | 14.7 | 15.1  | 257.4                                | 0.2           |      | 120.3                     | 20.8  | 1.7 |  |
| 472.54                     | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20          | 3.8                  | 5.7  | 24.6  | 168.4                                | 0.2           | 26.4 | 163.8                     | 37.1  | 1.4 |  |
| 197                        | Чай с сахаром                           | 200             | 0.2                  |      | 13.7  | 51.2                                 |               |      | 5.3                       | 3.8   | 0.8 |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                 | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10    | 49.6                                 |               |      | 7                         | 9.4   | 0.8 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                         | 550             | 23.8                 | 20.8 | 78    | 598                                  | 0.5           | 6.4  | 302.4                     | 75.3  | 5   |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                         |                 |                      |      |       |                                      |               |      |                           |       |     |  |
| 71.47                      | Суп лапша на курином бульоне            | 260             | 5.9                  | 4.8  | 19.1  | 142                                  | 0.1           | 6.6  | 30.0                      | 23.5  | 1   |  |
| 307.24                     | Шницель мясной                          | 100             | 16                   | 14.7 | 15.1  | 257.4                                | 0.2           |      | 120.3                     | 20.8  | 1.7 |  |
| 472.54                     | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20          | 3.8                  | 5.7  | 24.6  | 168.4                                | 0.2           | 13.3 | 163.8                     | 37.1  | 1.4 |  |
| 212.01                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200             | 0.4                  |      | 28.9  | 115.6                                |               | 0.4  | 44.8                      | 6     | 1.3 |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                 | 0.1           |      | 6                         | 4.2   | 0.3 |  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 30              | 2.3                  | 0.4  | 15.1  | 74.4                                 | 0.1           |      | 10.5                      | 14.1  | 1.2 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                         | 820             | 30.7                 | 25.8 | 117.4 | 829.2                                | 0.7           | 20.3 | 375                       | 105.7 | 6.9 |  |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|-----|--|
|                            |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1            | С     | Са                        | Мг    | Fe  |  |
| 1                          | 2                                                | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 12                        | 14    | 15  |  |
| <b>Завтрак 5-11 классы</b> |                                                  |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |  |
| 141.63                     | Филе из рыбы                                     | 100             | 9                    | 5.2  | 17.8  | 196.3                                | 0.1           | 15.0  | 122.5                     | 45.3  | 1.2 |  |
| 232.64                     | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка | 180/20          | 4.3                  | 6.7  | 37.2  | 228.5                                | 0.1           | 10.6  | 116.3                     | 32.5  | 0.7 |  |
| 198.01                     | Чай с сахаром и лимоном                          | 203             | 0.2                  | 0.1  | 13.9  | 52.8                                 |               | 0.5   | 6.5                       | 4.2   | 3.0 |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                 | 0.1           | 0     | 6                         | 4.2   | 0.3 |  |
| 299.12                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 20              | 1.5                  | 0.2  | 10    | 49.6                                 |               | 0     | 7                         | 9.4   | 0.8 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  | 553             | 17.3                 | 12.4 | 93.5  | 599                                  | 0.3           | 26.1  | 258.3                     | 95.6  | 6.0 |  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>    |                                                  |                 |                      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |  |
| 49.31                      | Борщ "Сибирский со сметаной и курой              | 260             | 12.6                 | 18.2 | 19.3  | 186.7                                | 0.1           | 13.2  | 44.6                      | 23.3  | 1.2 |  |
| 141.63                     | Филе из рыбы                                     | 100             | 9                    | 5.2  | 17.8  | 196.3                                | 0.1           | 15.0  | 122.5                     | 45.3  | 1.2 |  |
| 232.64                     | Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка | 180/20          | 4.3                  | 6.7  | 37.2  | 228.5                                | 0.1           | 10.6  | 116.3                     | 32.5  | 0.7 |  |
| 213.01                     | Напиток из шиповника                             | 200             | 0.7                  | 0    | 19.3  | 78.9                                 |               | 130   | 36.2                      | 3.4   | 5.1 |  |
| 299.08                     | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.6  | 71.4                                 | 0.1           | 0     | 6                         | 4.2   | 0.3 |  |
| 299.34                     | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                  | 30              | 2.3                  | 0.4  | 15.1  | 74.4                                 | 0.1           | 0     | 10.5                      | 14.1  | 1.2 |  |
| <b>Итого за день</b>       |                                                  | 820             | 31.2                 | 30.7 | 123.3 | 836.2                                | 0.5           | 152.5 | 336.1                     | 107.7 | 9.7 |  |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |     |    |
|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-----|----|
|                     |                                                   |                 | Б                    | Ж    | У    |        |                                      | В1            | С     | Са                        | Mg  | Fe |
| 1                   | 2                                                 | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7      | 8                                    | 9             | 12    | 14                        | 15  |    |
| Завтрак 5-11 классы |                                                   |                 |                      |      |      |        |                                      |               |       |                           |     |    |
| 280.05              | Гуляш                                             | 100             | 13,9                 | 11,3 | 5,1  | 183    |                                      | 1,5           | 122,8 | 86,3                      | 3,3 |    |
| 152.09              | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20          | 6,1                  | 5,9  | 39,2 | 236,1  | 0,1                                  | 15,6          | 127,3 | 11,5                      | 1   |    |
| 198.01              | Чай с сахаром и лимоном.                          | 203             | 0,2                  | 0,1  | 13,9 | 52,8   |                                      | 0,5           | 6,5   | 4,2                       | 0,8 |    |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4   | 0,2                                  | 0             | 6     | 4,2                       | 0,3 |    |
| 299.12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6   |                                      | 0             | 7     | 9,4                       | 0,8 |    |
| Итого за День       |                                                   |                 |                      |      |      |        |                                      |               |       |                           |     |    |
|                     |                                                   | 553             | 24                   | 17,7 | 82,8 | 592,9  | 0,3                                  | 17,6          | 269,6 | 116                       | 6,2 |    |
| Обед 5-11 классы    |                                                   |                 |                      |      |      |        |                                      |               |       |                           |     |    |
| 56.29               | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой     | 260             | 6,9                  | 9,3  | 15,7 | 167,7  | 0,1                                  | 6,7           | 73,0  | 27,3                      | 1,2 |    |
| 280.05              | Гуляш                                             | 100             | 13,9                 | 11,3 | 5,1  | 183    |                                      | 1,5           | 122,8 | 86,3                      | 3,3 |    |
| 152                 | Макаронные изделия отварные                       | 180             | 6                    | 5,9  | 38,7 | 233,6  | 0,1                                  | 15,6          | 127,3 | 8,7                       | 0,9 |    |
| 625                 | Напиток "Здоровье" из яблок и вишни               | 200             | 0,1                  | 0,1  | 22,4 | 87,4   |                                      | 2             | 5,5   | 3,1                       | 0,5 |    |
| 524.01              | Мучное изделие                                    | 45              | 2,9                  | 9,9  | 23,4 | 192,6  | 0,1                                  | 0,1           | 17,1  | 5,8                       | 0,4 |    |
| 299.39              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4   | 0,1                                  | 0             | 6     | 4,2                       | 0,3 |    |
| 299.34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4   | 0,1                                  | 0             | 10,5  | 14,1                      | 1,2 |    |
| Итого за День       |                                                   |                 |                      |      |      |        |                                      |               |       |                           |     |    |
|                     |                                                   | 845             | 34,4                 | 37,1 | 135  | 1010,1 | 0,5                                  | 25,9          | 362,2 | 149,5                     | 7,8 |    |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.           | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|-----|
|                     |                                       |                 | Б                    | Ж    | У    |       |                                      | В1            | С     | Са                        | Mg    | Fe  |
| 1                   | 2                                     | 3               | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8                                    | 9             | 12    | 14                        | 15    |     |
| Завтрак 5-11 классы |                                       |                 |                      |      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
| 2.27                | Фрикадельки мясные                    | 100             | 14,7                 | 17,4 | 7,6  | 247,4 | 0,2                                  | 16,3          | 116,8 | 66,0                      | 1,4   |     |
| 68.61               | Булгур с овощами/Овощная подгариновка | 180/20          | 6,6                  | 6,6  | 32,1 | 219,1 | 0,2                                  | 2,6           | 153,8 | 20,0                      | 3,5   |     |
| 198.01              | Чай с сахаром и лимоном.              | 203             | 0,2                  | 0,1  | 13,9 | 52,8  |                                      | 0,5           | 6,5   | 4,2                       | 0,8   |     |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4  | 0,1                                  | 0             | 6     | 4,2                       | 0,3   |     |
| 299.12              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 20              | 1,5                  | 0,2  | 10   | 49,6  |                                      | 0             | 7     | 9,4                       | 0,8   |     |
| Итого за день       |                                       |                 | 55,3                 | 25,3 | 24,5 | 78,2  | 640,3                                | 0,5           | 19,4  | 74,3                      | 103,8 | 6,8 |
| Обед 5-11 классы    |                                       |                 |                      |      |      |       |                                      |               |       |                           |       |     |
| 82.09               | Суп-пюре из разных овощей с гречками  | 250/10          | 4,6                  | 4,1  | 23,9 | 152,5 | 0,1                                  | 13,2          | 68,8  | 23,0                      | 0,8   |     |
| 2.27                | Фрикадельки мясные                    | 100             | 14,7                 | 17,4 | 7,6  | 247,4 | 0,2                                  |               | 116,8 | 66,0                      | 1,4   |     |
| 68.59               | Булгур с овощами                      | 180             | 6,3                  | 5,8  | 30,5 | 201,2 | 0,2                                  | 1             | 153,8 | 20,0                      | 3,1   |     |
| 211.11              | Напиток из кураги                     | 200             | 0,4                  |      | 21,1 | 81,8  |                                      | 0,3           | 17,6  | 12                        | 0,4   |     |
| 351.03              | Фрукт                                 | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8  | 90    |                                      | 6,2           | 16    | 9                         | 2,2   |     |
| 299.08              | Хлеб "Крестьянский" с Валетек         | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,6 | 71,4  | 0,1                                  |               | 6     | 4,2                       | 0,3   |     |
| 299.34              | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином       | 30              | 2,3                  | 0,4  | 15,1 | 74,4  | 0,1                                  |               | 10,5  | 14,1                      | 1,2   |     |
| Итого за день       |                                       |                 | 900                  | 31   | 28,3 | 122,6 | 918,7                                | 0,7           | 20,7  | 389,5                     | 148,3 | 9,4 |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г. «Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, профессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменить между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПиН - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб. 1 прил. Ю СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб. 3 прилож. 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Рекомендательный ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.

9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.

- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, груша).
- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК № 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК № 14); морская капуста (ТТК № 15), салаты из овощей ( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)