

**"Утверждаю"**

ООО "Звезда"

Директор  /Кочетова Л.М./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4

Директор  /Лепихина Т.В./

**Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**

Меню для детей с пищевой аллергией(без глютена, молока и м/с 7-11 лет)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

**День 1**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,0	7,7	0,6	163,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	7,3	39,6	238,7	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,2	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 620,0 31,7 21,6 86,9 668,3 8,69**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60,0	1,1	6,1	5,9	82,4	0,59	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	10,2	48,2	1,02	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА)	90,0	17,9	12,3		181,9		№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150,0	3,8	5,6	27,5	175,7	2,75	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 730,0 28,7 30,2 90,3 746,7 9,03**

**День 2**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	3,9	7,1	67,6	0,71	№73/П2013/5	
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ 90Г	90,0	24,2	23,4		306,7		№330/ЕСТН2018	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	7,4	43,3	239,6	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 530,0 29,7 40,7 83,2 816,6 8,32**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" *	200,0	1,4	4,2	7,0	71,0	0,70	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	240,0	19,6	22,9	50,2	485,0	5,02	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 730,0 26,7 38,3 106,6 877,0 10,66**

**День 3**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60,0	0,8	6,1	4,0	74,2	0,40	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240,0	25,6	27,7	22,2	440,4	2,22	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 537,0 30,9 39,8 59,2 718,5 5,92**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО)	200,0	9,4	12,9	3,3	166,6	0,33	№108/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,2	7,7	0,9	166,0	0,09	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ	150,0	2,4	8,6	16,0	150,6	1,60	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>730,0</b>	<b>41,1</b>	<b>35,4</b>	<b>70,4</b>	<b>763,9</b>	<b>7,04</b>		

#### День 4

##### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,9	15,5		203,1		№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(Р/МАСЛО)	150,0	3,6	7,3	37,9	231,3	3,79	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 640,0 24,6 29,4 88,4 716,3 8,84**

##### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	4,2	74,7	0,42	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240,0	17,4	10,3	41,4	327,4	4,14	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 744,0 28,1 27,5 112,5 809,7 11,25**

#### День 5

##### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60,0	0,5	6,1	1,2	61,0	0,12	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	5,2		123,2		№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	157,0	3,1	8,1	25,2	186,3	2,52	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 537,0 27,1 25,4 59,2 573,2 5,92**

##### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	15,4	16,8		213,2		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	7,4	43,3	239,6	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 730,0 22,4 30,8 101,2 771,4 10,12**

#### День 6

##### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	90,0	14,1	16,8	6,7	233,9	0,67	№350/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ	150,0	2,4	8,6	16,0	150,6	1,60	№175/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 537,0 21,5 31,5 56,7 594,9 5,67**

##### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО)	200,0	7,5	10,7	13,4	180,4	1,34	№120/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	7,3	39,6	238,7	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>730,0</b>	<b>40,7</b>	<b>51,0</b>	<b>98,7</b>	<b>1017,4</b>	<b>9,87</b>		

### День 7

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА)	90,0	17,9	12,3		181,9		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	8,6	9,0	39,0	271,4	3,90	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>530,0</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>79,0</b>	<b>688,9</b>	<b>7,90</b>		

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200,0	4,5	4,6	17,5	129,0	1,75	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ)	260,0	32,6	11,8	23,6	330,9	2,36	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>750,0</b>	<b>42,2</b>	<b>22,5</b>	<b>90,1</b>	<b>731,2</b>	<b>9,01</b>		

### День 8

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ МОЛОКА)	90,0	14,5	7,2	0,1	123,4	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г (Р/МАСЛО)	100,0	2,5	4,9	26,4	159,1	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50,0	1,4	1,7	2,3	29,4	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>620,0</b>	<b>23,4</b>	<b>20,4</b>	<b>76,3</b>	<b>581,2</b>	<b>7,63</b>		

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60,0	0,6	4,9	4,9	66,3	0,49	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200,0	1,5	4,2	8,9	79,6	0,89	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) БЕЗ ХЛЕБА	90,0	14,6	12,3	2,4	178,9	0,24	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150,0	4,7	8,7	21,4	183,1	2,14	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>730,0</b>	<b>26,5</b>	<b>36,4</b>	<b>84,9</b>	<b>774,2</b>	<b>8,49</b>		

### День 9

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150,0	3,8	5,6	27,5	175,7	2,75	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>537,0</b>	<b>32,8</b>	<b>32,4</b>	<b>62,1</b>	<b>671,5</b>	<b>6,21</b>		

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200,0	1,5	0,2	10,2	48,2	1,02	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (БЕЗ ХЛЕБА, Р/МАСЛО)	90,0	14,2	23,5	0,2	269,1	0,02	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(Р/МАСЛО)	150,0	3,6	7,3	37,9	231,3	3,79	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>	<b>730,0</b>	25,2	43,4	97,0	877,9	9,70		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60,0	0,9	3,7	5,1	56,6	0,51	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	19,1	5,2		123,2		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО)	150,0	0,1	7,4	43,3	239,6	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>530,0</b>	24,5	22,3	80,4	619,3	8,04		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	5,0	5,1	14,5	123,8	1,45	№121/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240,0	25,6	27,7	22,2	440,4	2,22	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>744,0</b>	36,6	44,9	94,1	926,1	9,41		
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>								
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА)	90,0	16,5	16,0	0,9	213,1	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО)	150,0	3,4	6,9	14,2	132,7	1,42	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>602,0</b>	26,3	29,6	75,6	673,2	7,56		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200,0	1,5	4,2	8,9	79,6	0,89	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180,0	10,3	10,8	46,8	325,7	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	37,2	23,5	99,6	758,4	9,96		
<b>День 12</b>								
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60,0	0,4	4,9	1,1	49,7	0,11	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО)	100,0	15,2	19,2	2,0	241,5	0,20	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	157,0	3,1	8,1	25,2	186,3	2,52	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>554,0</b>	23,2	38,2	61,3	681,4	6,13		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60,0	0,7	4,9	6,7	73,3	0,67	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200,0	1,4	4,2	6,0	67,0	0,60	№103/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,2	7,7	0,9	166,0	0,09	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ	150,0	2,4	8,6	16,0	150,6	1,60	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	4,4	6,0	22,7	162,5	2,27	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>730,0</b>	33,1	31,5	77,5	724,8	7,75		

**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 28,4 %	27,3	29,8	72,3	666,9	564,5
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1.1 : 2.6</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 34,7 %	32,4	34,6	93,6	814,9	736,5
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1.1 : 2.9</b></u>				