

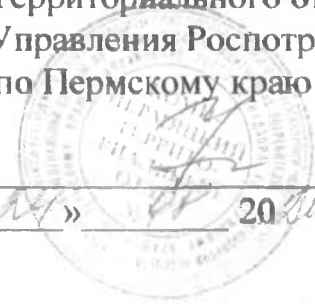
УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



[Handwritten signature]
И.А.Петрова

« 18 » августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО :
Начальник Коми-Пермяцкого
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю



[Handwritten signature]
М.В. Федькова

« 14 » августа 2020 г

Примерное 10-и дневное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Завтрак

Утверждено директором МБОУ «Козьмодемьянская СОШ» И.А. Петрова

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 114/2008 | Каша рисовая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 2. | | Бутерброд с вареной колбасой | 25/50 | 6,38 | 10,89 | 14,34 | 184,51 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,26 | 19,91 | 79,52 | 16,65 | 1,09 |
| 3. | 268/2008 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,12 | 0,01 | 0,05 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | | 16,74 | 19,58 | 89,72 | 608,16 | 0,48 | 1,35 | 0,03 | 0,48 | 117,36 | 275,04 | 61,33 | 2,7 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 132/2008 | Омлет натуральный | 195 | 17,46 | 27,06 | 4,56 | 331,62 | 0,06 | 0,57 | 0,12 | 0,87 | 108,39 | 138,6 | 15,03 | 1,17 |
| 2. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 3. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 4. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 5. | | Мучные изделия | 50 | 6,07 | 5,55 | 44,47 | 258,75 | 0,13 | 0,33 | 0,02 | 1,02 | 23,88 | 77,69 | 27,57 | 1,52 |
| | | Итого за завтрак: | | 27,44 | 33,09 | 89,76 | 776,19 | 0,6 | 3,8 | 0,14 | 1,9 | 155,46 | 291,44 | 70,87 | 4,71 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | /2008 | С-т из отварных овощей | 60 | 0,75 | 6,08 | 4,99 | 77,55 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19 | 9,72 | 0,39 |
| 2. | 141/2008 | Запеканка из творога со сгущ.мо | 150/50 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,1 | 2,71 | 0,06 | 1,41 | 172,81 | 208,22 | 56,91 | 1,21 |
| 3. | 280/2008 | Компот из изюма | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак: | | 34,14 | 18,66 | 82,17 | 635,96 | 0,54 | 4,4 | 0,13 | 4,24 | 252,12 | 326,21 | 114,86 | 9,89 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшениная | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 2. | 290/2008 | Напиток ягодный | 200 | 0,11 | 0 | 21,7 | 84,69 | 0 | 0,75 | 0 | 0,2 | 2,66 | 1,72 | 1,2 | 0,15 |
| 3. | 366/2008 | сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 6. | | Фрукты | 150 | 2,5 | 0,6 | 22,7 | 120,4 | 0,112 | 18 | 0 | 0 | 95,2 | 64,4 | 36,85 | 0,84 |
| | | Итого за завтрак: | | 17,13 | 14,24 | 104,11 | 629,25 | 0,662 | 19,36 | 0,07 | 0,45 | 424,4 | 384,48 | 106,67 | 4,82 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 |
| 2. | 367/2008 | Будерброд с котлетой куриной | 25/50 | 9,31 | 8,5 | 18,31 | 188,76 | 0,06 | 0,09 | 0,02 | 0,32 | 24,49 | 80,66 | 18,78 | 0,97 |
| 3. | 268/2008 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 135,94 | 117,13 | 6,7 | 0,51 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | | 24,15 | 19,57 | 109,22 | 713,75 | 0,6 | 1,37 | 0,05 | 1,05 | 292,8 | 454,73 | 91,38 | 3,39 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Суббота

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 1. | 9/2008 | С-т из свежих овощей | 60 | 68,4 | 6,04 | 6,22 | 82,08 | 0,02 | 2,64 | 0,06 | 2,85 | 21,54 | 22,11 | 15,51 | 0,65 |
| 2. | 154/2008 | Сырники с творогом | 130/20 | 23,5 | 4,54 | 38,71 | 289,74 | 0,12 | 2,94 | 0,09 | 0,5 | 111,6 | 115,63 | 17,01 | 0,28 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 3,3 | 0,72 |
| | | Фрукты | 150 | 2,5 | 0,6 | 22,7 | 120,4 | 0,112 | 18 | 0 | 0 | 95,2 | 64,4 | 36,85 | 0,84 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | | 98,36 | 11,65 | 105,09 | 665,06 | 0,662 | 23,6 | 0,15 | 3,35 | 247,93 | 273,9 | 95,7 | 3,61 |

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 104/2008 | Каша гречневая молочная | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 2. | 367/2008 | Бутерброд с котлетой из говядины | 25/50 | 9,09 | 8,01 | 17,12 | 182,53 | 0,07 | 0,08 | 0 | 0,43 | 24,1 | 95,86 | 23,77 | 0,99 |
| 3. | 268/2008 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 135,94 | 117,13 | 6,7 | 0,51 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак | | 24,64 | 20,62 | 103,62 | 706,82 | 0,65 | 1,45 | 0,04 | 0,73 | 328,19 | 466,47 | 90,98 | 4,99 |

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 135/2008 | Омлет с колбасой | 200 | 10,65 | 32,65 | 3,78 | 350,58 | 0,11 | 0,58 | 0,09 | 0,92 | 100,45 | 164,45 | 19,15 | 1,5 |
| 2. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 3,3 | 0,72 |
| 3. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 4. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 5. | | мучные изделия | 75 | 6,07 | 5,55 | 44,47 | 258,75 | 0,13 | 0,33 | 0,02 | 1,02 | 23,88 | 77,69 | 27,57 | 1,52 |
| | | Итого за завтрак: | | 20,68 | 38,67 | 85,71 | 782,17 | 0,65 | 0,93 | 0,11 | 1,94 | 143,92 | 313,9 | 73,05 | 4,86 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | /2008 | С-т из отварных овощей | 60 | 0,75 | 6,08 | 4,99 | 77,55 | 0,02 | 1,41 | 0,06 | 2,72 | 12,15 | 19 | 9,72 | 0,39 |
| 2. | 141/2008 | Запеканка из творога со сгущ.мо | 150/50 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,1 | 2,71 | 0,06 | 1,41 | 172,81 | 208,22 | 56,91 | 1,21 |
| 3. | 274/2008 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 0,1 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | | 35,17 | 18,66 | 88,53 | 660,17 | 0,53 | 4,12 | 0,12 | 4,13 | 200,96 | 292,58 | 89,66 | 2,82 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|-------------------|-------------------|------------|--------------------|------|----------|------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 102/2008 | Каша Дружба | 200/5 | 6,55 | 8,32 | 3,92 | 241,12 | 0,06 | 0,28 | 0,008 | 0,04 | 121,92 | 114,48 | 20,64 | 0,88 |
| 2. | 283/2008 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 3. | 366/2008 | сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,08 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| 6. | | Фрукты | 150 | 2,5 | 0,6 | 22,7 | 120,4 | 0,112 | 16,8 | 0 | 0 | 95,2 | 64,4 | 36,85 | 0,84 |
| | | Итого за завтрак: | | 18,09 | 15,29 | 79,93 | 672,31 | 0,602 | 17,55 | 0,068 | 1,8 | 488,89 | 370,55 | 97,38 | 4,65 |

| № п/п | № рецеп по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|----------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|---------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Пятница

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 1. | 114/2008 | Каша рисовая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 2. | 367/2008 | Будерброд с котлетой куриной | 25/50 | 9,31 | 8,5 | 18,31 | 188,76 | 0,06 | 0,09 | 0,02 | 0,32 | 24,49 | 80,66 | 18,78 | 0,97 |
| 3. | 294/2008 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 5. | | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,87 | 0,27 | 12,12 | 59,5 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 9,57 | 44,2 | 13,45 | 0,75 |
| | | Итого за завтрак: | | 18,34 | 15,6 | 91,65 | 584,71 | 0,5 | 4,2 | 0,04 | 0,5 | 79,53 | 250,48 | 63,45 | 3,4 |

| | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------|--------|---------|-----------|-------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 день | 16,74 | 19,58 | 89,72 | 608,16 | 0,48 | 1,35 | 0,03 | 0,48 | 117,36 | 275,04 | 61,33 | 2,7 |
| 2 день | 27,44 | 33,09 | 89,76 | 776,19 | 0,6 | 3,8 | 0,14 | 1,9 | 155,46 | 291,44 | 70,87 | 4,71 |
| 3 день | 34,14 | 18,66 | 82,17 | 635,96 | 0,54 | 4,4 | 0,13 | 4,24 | 252,12 | 326,21 | 114,86 | 9,89 |
| 4 день | 17,13 | 14,24 | 104,11 | 629,25 | 0,662 | 19,36 | 0,07 | 0,45 | 424,4 | 384,48 | 106,67 | 4,82 |
| 5 день | 24,15 | 19,57 | 109,22 | 713,75 | 0,6 | 1,37 | 0,05 | 1,05 | 292,8 | 454,73 | 91,38 | 3,39 |
| 6 день | 24,64 | 20,62 | 103,62 | 706,82 | 0,65 | 1,45 | 0,04 | 0,73 | 328,19 | 466,47 | 90,98 | 4,99 |
| 7 день | 22,17 | 23,67 | 104,62 | 733,86 | 0,59 | 14,6 | 0,02 | 3,09 | 142,26 | 305,43 | 103,65 | 3,99 |
| 8 день | 35,17 | 18,66 | 88,53 | 660,17 | 0,53 | 4,12 | 0,12 | 4,13 | 200,96 | 292,58 | 89,66 | 2,82 |
| 9 день | 18,09 | 15,29 | 79,93 | 672,31 | 0,602 | 17,55 | 0,068 | 1,8 | 488,89 | 370,55 | 97,38 | 4,65 |
| 10 день | 18,34 | 15,6 | 91,65 | 584,71 | 0,5 | 4,2 | 0,04 | 0,5 | 79,53 | 250,48 | 63,45 | 3,4 |
| Итого | 238,01 | 198,98 | 943,33 | 6721,2 | 5,754 | 72,2 | 0,708 | 18,37 | 2482 | 3417,4 | 890,23 | 45,36 |
| Среднедневное | 23,65 | 21,39 | 92,42 | 679,77 | 0,58 | 5,83 | 0,07 | 1,72 | 248,3 | 342,5 | 85,632 | 4,62 |
| Норма 25% | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 15 | 0,06 | 2,8 | 275 | 412,5 | 62,5 | 3 |
| Выполнение % | 122 | 108 | 110 | 115,7 | 193 | 38 | 166 | 61 | 90 | 83 | 137 | 154 |

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.



Трудовой договор

с
Трудовой договор

- Лист



| | |
|-------|----|
| 10.07 | 11 |
| 11.07 | 12 |
| 12.07 | 13 |
| 13.07 | 14 |
| 14.07 | 15 |
| 15.07 | 16 |
| 16.07 | 17 |
| 17.07 | 18 |
| 18.07 | 19 |
| 19.07 | 20 |
| 20.07 | 21 |
| 21.07 | 22 |
| 22.07 | 23 |
| 23.07 | 24 |
| 24.07 | 25 |
| 25.07 | 26 |
| 26.07 | 27 |
| 27.07 | 28 |
| 28.07 | 29 |
| 29.07 | 30 |
| 30.07 | 31 |

