

СОГЛАСОВАНО:

ТУ Роспотребнадзор
По Пермскому краю

УТВЕРЖДАЮ:

Директор НП «Лидер»
М.С. Лебедева



**ТИПОВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
(ПЛАН-МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ
КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ И ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
РАБОТАЮЩИХ С ПРЕДПРИЯТИЯМИ - УЧАСТНИКАМИ
НЕКОММЕРЧЕСКОГО ПАРТНЕРСТВА «ЛИДЕР»**

Предприятия - участники НП «Лидер»

ООО «ЛеМаС»
ООО «Звезда»
ИП Сычева Н.Д.
ИП Соколова Т.А.
ИП Голдобина Н.Ю.

"Утверждаю"

сектор
ИНН 590.09.2408
В. Наугольных

День 1
Льготное питание 7-10 лет (осень-зима)

6	25	13	85	163	85
3	0	07	33	05	33
3					164

Итого по меню:

Завтрак: 20-25 %	18,96	20,03	19,20	19,52
Итого за день: 20-25 %	18,96	20,03	19,20	19,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Зав. производством

/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

Меню на 02.07.2017 года

День 2 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№7/П2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ(В1)	60	1,38	4,21	5,54	66,14	0,04	0,06	50,38		66,35	46,81	23,84	1,10	
№363/П2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			28,00	127,20	16,00	1,44	
№240/П2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150	4,78	6,25	29,16	192,06	0,19	0,16	27,11		75,82	127,62	38,92	1,37	
№504/п2013/1ва	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,32					0,45			0,05	
№115/П2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20г.	1,58	0,20	9,66	47,00	0,04	0,02			6,80	39,80	11,00	0,64	



Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,60	38,32	21,23	26,94
Итого за день: 20-25 %	24,60	38,32	21,23	26,94



Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,8

Директор / /

Зав. производством / /

Калькулятор / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

Меню на 03.07.2017 года

День 3 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

Утверждаю
Директор
И.В. Наугольных

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№209/П2 008	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	80/5	12,33	13,34	7,24	198,52	0,08	0,10	1,19	43,77	16,62	110,26	16,41	1,11	
таб.№1/2 008	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	4,63	5,01	20,84	146,91		0,08	2,62	21,00	13,89	111,06	73,07	2,49	
№246/П 2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
№286/20 08П	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200	3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15	
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	

Итого по подменю: 25,09 21,63 76,44 601,25 0,22 0,37 8,91 64,77 180,96 392,22 130,28 5,58

Итого по меню: 25,09 21,63 76,44 601,25 0,22 0,37 8,91 64,77 180,96 392,22 130,28 5,58

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,58	27,38	22,82	25,59
Итого за день: 20-25 %	32,58	27,38	22,82	25,59



Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Директор _____ / /

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / Наварич Т.С. /

День 4 **Льготное питание 7-10 лет (осень-зима)**

Меню на 04.07.2017 года

Директор

Итого по меню:

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Завтрак: 20-25 %	17, 53	12, 28	36, 72	26, 97
------------------	--------	--------	--------	--------

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 9,1

/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"
 Меню на 06.07.2017 года

"Утверждаю"
 Директор _____

День 6 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
№379/П2 008	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 5/30	5/30	2,41	3,93	14,56	103,55	0,05	0,02		20,00	8,10	27,50	9,90	0,61		
№415/П2 013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80	13,52	15,05	7,02	217,78	0,08	0,14	1,18	55,80	36,16	120,64	16,66	1,09		
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	5,53	34,60	209,95	0,08	0,03		27,00	20,20	46,51	18,39	0,87		
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45	700,00		0,05		
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,79	31,56	24,58	27,62
Итого за день: 20-25 %	30,79	31,56	24,58	27,62

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Директор _____ / / Зав. производством _____ / / Калькулятор _____ / Назарич Т.С. /

НП "Лидер"

Меню на 07.07.2017 года

День 7 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

таб.№1/2 008	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/5	150/5	5,51	5,90	28,38	188,69	0,12	0,14	0,66	20,00	123,68	186,39	27,89	0,71
№365/П2 008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№298/П2 008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02			10,00	32,50		0,55
№315/П2 008	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,60	4,69	36,86	208,06	0,07	0,05	0,05	30,00	17,92	48,29	11,42	0,81
Итого по подменю:			16,42	16,72	106,27	641,84	0,27	0,32	1,19	78,00	249,19	340,68	53,51	2,00
Итого по меню:			16,42	16,72	106,27	641,84	0,27	0,32	1,19	78,00	249,19	340,68	53,51	2,00

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,32	21,16	31,72	27,31
Итого за день: 20-25 %	21,32	21,16	31,72	27,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,5

Директор _____ / /

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____

/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"
 Меню на 08.07.2017 года

Утверждаю"
 Директор _____
 Н.В. НАУГОЛЬНЫХ

День 8 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№141/П2 008Ш.п	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30	34,99	8,59	40,78	380,42	0,09	0,43	0,60	53,80	272,93	341,37	46,38	0,74	
№269/20 08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82	
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус. / 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02					9,90	0,60	
№89/П20 08	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	0,74	0,74	18,13	82,14	0,06	0,04	18,50		29,60	20,35	16,65	4,07	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,19	15,92	29,39	28,72
Итого за день: 20-25 %				
Итого за день: 20-25 %	54,19	15,92	29,39	28,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,3 : 2,4

Директор _____ / /

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / Назарич Т.С. /

НП "Лидер"

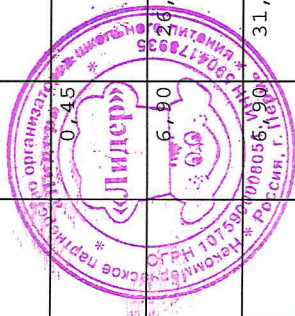
Меню на 09.07.2017 года

"Утверждаю"

Директор

День 9 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

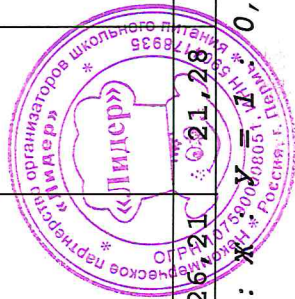
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
203/П2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10		9,14	12,34	123,60	17,25	1,88
№439/п2013	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУСТОЙ ТУШ)	150	3,03	4,74	19,17	131,46	0,12	0,09	47,08	24,00	45,67	72,34	31,49	1,21
№246/П2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№115/П2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				31,80	7,50	0,93



Итого по меню: 20,18 16,81 66,79 499,62 0,28 0,23 51,28 33,14 82,46 271,84 74,54 4,97

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,21	21,28	19,94	21,26
Итого за день: 20-25 %	26,21	21,28	19,94	21,26



Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

Директор _____ / /

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____ / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"
 Меню на 10.07.2017 года

"Утверждаю"
 Директор _____ //

День 10 Льготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
таб.№1/2 008	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150/5	150/5	6,28	7,53	27,18	201,64	0,18	0,15	0,66	20,00	114,35	181,40	54,19	1,31			
№139/20 08	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
№286/20 08П	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200	3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15	0,90			126,45	95,00	0,15			
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус. / 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02				26,10	9,90	0,60			
№594/П2 013	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" 60Г	60	6,10	1,72	31,06	164,12	0,09	0,05	1,41			18,46	10,34	0,63			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,65	21,08	28,22	26,37
Итого за день: 20-25 %	29,65	21,08	28,22	26,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,1

Директор _____ / /

Зав. производством _____ / /

Калькулятор _____

/ Наварич Т.С. /

"Утверждаю"

11

ХИРЬДОВ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		

ЗАВТРАК

№2/П200 8	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г	60	0,71	6,09	6,44	83,36	0,02	0,02	13,78	22,18	18,84	11,68	0,56
№185 П/2008	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/30	19,07	20,87	22,63	354,68	0,20	0,24	24,02	48,75	243,09	47,73	3,52
№280/20 08	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05	3,60	48,60	41,40	29,70	0,86
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		8,90	31,80	7,50	0,93
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02		16,90	26,10	9,90	0,60

Итого по подменю:	25,52	27,95	97,89	745,57	0,31	0,34	41,40	119,97	361,23	106,51	6,47
-------------------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

Итого по меню:	25,52	27,95	97,89	745,57	0,31	0,34	41,40	48,75	119,97	361,23	106,51	6,47
----------------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	33,14	35,38	29,22	31,73
<i>Итого за день: 20-25 %</i>	33,14	35,38	29,22	31,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Директор _____

Зав. производством

Калькулятор

/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"
 Меню на 12.07.2017 года

"Утверждаю"
 Директор _____

День 12 Лыготное питание 7-10 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№11/П20 08	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
№132/П2 008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	150/5	13,85	22,04	3,61	268,22	0,09	0,51	0,54	257,50	132,73	241,77	20,62	2,47
№293/П2 008	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,40	9,90	0,60

Итого по подменю:

20,11	29,06	55,58	564,69	0,22	0,59	8,17	257,50	173,29	335,90	61,55	7,45
-------	-------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	------

Итого по меню:

20,11	29,06	55,58	564,69	0,22	0,59	8,17	257,50	173,29	335,90	61,55	7,45
-------	-------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,12	36,78	16,59	24,03
Итого за день: 20-25 %	26,12	36,78	16,59	24,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 2,8

Директор _____ / / Зав. производством _____ / / Калькулятор _____ / Наварич Т.С. /