"Утверждаю"
ИП Соколова Т.А.
Директор _____/Соколова Т.А./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а
Директор _____/Лепихина Т.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (вариант №2)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Меню на 01.10.2021 года День 5							
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ECTH2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ECTH2018	
Итого по подменю:	*780,0*	39,0	34,7	109,4	906,9		*108,00*
Меню на 04.10.2021 года День 7							
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ECTH2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ECTH2018	
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО.	180	4,5	18,2	36,5	327,5	№376/ECTH2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ECTH2018	
Итого по подменю:	*800,0*	29,0	28,6	108,1	805,6		*108,00*
Меню на 05.10.2021 года День 8							
Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ECTH2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ECTH2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ECTH2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ECTH2018	
Итого по подменю:	*695,0*	30,8	33,4	124,2	920,4		*108,00*
Меню на 06.10.2021 года День 9							
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ECTH2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	*650,0*	27,6	34,1	115,3	877,3		*108,00*
Меню на 07.10.2021 года День 10							
Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ECTH2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ).	100	13,5	7,6	3,0	134,2	№297/ECTH2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ECTH2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	157,8	№535/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***690,0***	29,3	28,1	122,8	861,6		***108,00***

Меню на 08.10.2021 года День 11

Завтрак "Лакомка"

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***592,0***	54,2	19,4	111,2	835,3		***108,00***

Меню на 11.10.2021 года День 1

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***700,0***	36,0	33,2	133,9	978,0		***108,00***

Меню на 12.10.2021 года День 2

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***820,0***	25,9	38,6	116,7	917,5		***108,00***

Меню на 13.10.2021 года День 3

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***620,0***	33,7	37,4	121,3	956,0		***108,00***

Меню на 14.10.2021 года День 4

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.сб.201	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
Итого по подмену:	***655,0***	47,5	23,8	113,5	858,0		***108,00***

Меню на 15.10.2021 года День 5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***780,0***	39,0	34,7	109,4	906,9		***108,00***

Меню на 18.10.2021 года День 7

Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО.	180	4,5	18,2	36,5	327,5	№376/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***800,0***	29,0	28,6	108,1	805,6		***108,00***

Меню на 19.10.2021 года День 8

Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***695,0***	30,8	33,4	124,2	920,4		***108,00***

Меню на 20.10.2021 года День 9

Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подмену:	***650,0***	27,6	34,1	115,3	877,3		***108,00***

Меню на 21.10.2021 года День 6

Завтрак "Лакомка"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
Итого по подмену:	***660,0***	29,5	30,6	123,8	888,3		***108,00***

Меню на 22.10.2021 года День 11

Завтрак "Лакомка"							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***592,0***	54,2	19,4	111,2	835,3		***108,00***

Меню на 25.10.2021 года День 1

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***700,0***	36,0	33,2	133,9	978,0		***108,00***

Меню на 26.10.2021 года День 2

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***820,0***	25,9	38,6	116,7	917,5		***108,00***

Меню на 27.10.2021 года День 3

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***620,0***	33,7	37,4	121,3	956,0		***108,00***

Меню на 28.10.2021 года День 4

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.сб.201	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
Итого по подмену:	***655,0***	47,5	23,8	113,5	858,0		***108,00***

Меню на 29.10.2021 года День 5

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	***780,0***	39,0	34,7	109,4	906,9		***108,00***

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
Завтрак "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 32,9 %	35,4	31,4	117,3	893,6	702,6

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3