"Утверждаю"

ИП Соколова Т.А.

Директор _____ /Соколова Т.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор _____ /Лепихина Т.В./

План-меню

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Меню на 01.03.2021 года День 1							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ECTH2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ)	180	6,1	4,6	36,6	211,8	№257/ECTH2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подмену:	***650,0***	34,3	21,6	127,0	839,1		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ECTH2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	100	16,0	17,7	2,6	233,1	№325/ECTH2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ECTH2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
Итого по подмену:	***690,0***	30,7	41,8	115,5	960,1		***108,00***
Меню на 02.03.2021 года День 2							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ECTH2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ECTH2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ECTH2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ECTH/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	60	3,7	3,4	38,0	197,2	№529/ECTH2018	
Итого по подмену:	***680,0***	32,2	20,9	110,6	758,8		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ECTH2018	
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/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	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ECTH2018	
Итого по подмену:	***785,0***	45,0	18,9	96,5	736,6		***108,00***
Меню на 03.03.2021 года День 3							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ECTH2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ECTH2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ECTH2018	
Итого по подмену:	***640,0***	33,5	37,4	95,4	851,9		***105,00***

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак усиленный "Ланч"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ECTH2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ECTH2018	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ECTH2018	
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,3	0,1	19,5	80,1	№487/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	*690,0*	30,1	37,3	141,9	1022,7		*108,00*

Меню на 04.03.2021 года День 4

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ECTH2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ECTH2018	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100	2,7		14,8	70,3	№452/ECTH2018	
Итого по подменю:	*700,0*	34,9	13,4	120,7	742,9		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ	80	19,7	37,6	0,9	420,6	№428/1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ECTH2018	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,1	2,0	18,8	№420/ECTH2018	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ECTH2018	
Итого по подменю:	*660,0*	35,9	51,8	128,7	1123,4		*108,00*

Меню на 05.03.2021 года День 5

Завтрак усиленный "Лакомка"							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ECTH2018	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	481,9	№284/ECTH2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ECTH2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ.	60	6,4	8,9	18,7	180,4	№533/ECTH2018	
Итого по подменю:	*530,0*	48,5	24,5	106,4	839,1		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ECTH2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай)	120	15,9	11,6	5,4	189,6	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ECTH2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ECTH2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ECTH2018	
Итого по подменю:	*809,0*	25,6	20,4	90,3	647,2		*108,00*

Меню на 09.03.2021 года День 7

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ECTH2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5	16,9	17,3	8,7	258,1	№415/П2013	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ECTH2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,7	230,2	№539/ECTH2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подмену:	*665,0*	31,1	32,3	128,1	927,9		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/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	№115/П2013	
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60	6,7	7,2	18,7	166,5	№534/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*660,0*	35,9	20,5	122,2	816,7		*108,00*
Меню на 10.03.2021 года День 8							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/5	
Итого по подмену:	*605,0*	35,5	31,3	84,9	762,9		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г	100	12,5	15,2	10,9	230,2	№322/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	157,8	№337/П 2008	
Итого по подмену:	*670,0*	26,1	27,3	104,1	766,5		*108,00*
Меню на 11.03.2021 года День 9							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	19,6	13,4	38,2	351,3	№372/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	№115/П2013	
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60	4,5	9,3	35,2	242,3	№540/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*630,0*	30,1	31,5	130,6	926,0		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
АЗУ.	220	18,5	19,2	27,1	355,3	№324/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	№115/П2013	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*630,0*	27,5	33,5	114,4	869,3		*108,00*
Меню на 12.03.2021 года День 10							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30	0,9	1,1	1,9	20,9	№154/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*642,0*	35,6	18,4	113,0	759,3		*105,00*

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	20,5	21,1	52,4	481,4	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ.	160	0,6	0,6	33,4	141,0	№447/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***737,0***	26,3	22,5	122,9	799,0		***108,00***
Меню на 15.03.2021 года День 13							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,9	22,3	9,9	312,6	№444/Диет.сб.М2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7,3	7,2	43,3	267,5	№257/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
Итого по подменю:	***650,0***	33,8	36,2	120,9	945,6		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7,3	7,2	43,3	267,5	№257/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	№115/П2013	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:	***660,0***	35,7	34,0	136,0	993,7		***108,00***
Меню на 16.03.2021 года День 14							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	20,5	21,1	52,4	481,4	№329/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	№115/П2013	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***660,0***	29,9	37,7	137,0	1006,8		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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	№115/П2013	
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4,4	9,4	34,7	241,2	№560/П2013/5	
Итого по подменю:	***660,0***	40,1	43,9	110,5	998,5		***108,00***
Меню на 17.03.2021 года День 15							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 230Г	230	29,0	10,5	21,8	297,1	№373/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***717,0***	36,5	21,5	75,8	642,5		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/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/П2013/5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,8	4,5	47,7	254,6	№573/П2013/5	
Итого по подменю:	***625,0***	39,8	36,5	134,8	1026,7		***108,00***

Меню на 18.03.2021 года День 16

Завтрак усиленный "Лакомка"

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	80	7,8	13,8	42,1	323,8	№581/П2013/5	
Итого по подменю:	***550,0***	59,3	31,4	121,0	1002,7		***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)100Г.	100	15,9	14,6	6,4	221,2	№198/П2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/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	№115/П2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***700,0***	38,8	35,7	139,4	1034,5		***108,00***

Меню на 19.03.2021 года День 17

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,7	2,1	42,1	201,7	№527/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***660,0***	32,1	24,0	120,0	824,2		***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,3	10,1	7,7	135,0	№32/ЕСТН2018	
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	16,8	19,0	26,2	342,7	№321/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	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***790,0***	27,4	30,6	111,0	830,1		***108,00***

Меню на 22.03.2021 года День 19

Завтрак усиленный "Лакомка"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***690,0***	32,6	33,9	131,9	963,2		***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 250Г	250	23,3	15,9	45,5	418,2	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,6	7,9	29,9	205,5	№586/П2013/5	
Итого по подмену:	*620,0*	32,9	24,6	133,1	886,2		*108,00*

Меню на 23.03.2021 года День 20

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50	6,3	8,0	36,2	241,6	№584/П2013/5	
Итого по подмену:	*575,0*	41,4	32,2	113,4	908,6		*105,00*

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*665,0*	53,5	25,0	127,8	950,3		*108,00*

Меню на 24.03.2021 года День 21

Завтрак усиленный "Лакомка"

КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНАЯ.	30	0,9	1,5	6,5	42,5	№154/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,9	11,0	23,6	212,7	№174/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60	6,7	7,2	18,7	166,5	№534/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*637,0*	36,2	30,0	100,2	815,1		*105,00*

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	6,4	8,1	43,4	272,2	№542/ЕСТН2018	
Итого по подмену:	*662,0*	36,9	40,0	102,5	917,8		*108,00*

Меню на 25.03.2021 года День 22

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100	11,8	16,6	11,9	244,1	№350/ЕСТН2018/3	
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	№115/П2013	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
Итого по подмену:	*650,0*	24,8	30,7	115,7	837,5		*105,00*

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
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	№115/П2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
Итого по подмену:	***690,0***	35,7	36,8	112,1	921,6		***108,00***

Меню на 26.03.2021 года День 23

Завтрак усиленный "Лакомка"

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30	39,3	11,1	58,3	490,2	№283/ЕСТН2018
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018
Итого по подмену:	***640,0***	52,5	20,0	124,2	886,7		***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018
Итого по подмену:	***685,0***	34,2	20,5	128,2	832,3		***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 усиленный "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 31,5 %	36,5	27,8	114,5	854,8	640,6
	Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1				
Завтрак усиленный "Ланч"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 33,2 %	34,6	31,6	119,6	901,7	688,8
	Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5				