

"Утверждаю"

ООО "Звезда"

Директор Кочетова Л.М./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4

Директор Делихина Т.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1							
Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№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 подменю:	700,0	34,5	35,4	135,9	1000,3		
День 2							
Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	675,0	32,0	36,2	138,5	1008,1		
День 3							
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	750,0	33,1	14,0	121,4	743,6		
День 4							
Завтрак "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
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 подменю:	695,0	45,5	54,5	133,0	1204,9		
День 5							
Завтрак "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
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	
БЛАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	665,0	31,7	28,0	118,4	853,3		

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

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	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 779,0 27,2 17,4 101,2 669,8

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	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
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 подменю: 695,0 32,5 40,0 128,7 1004,9

День 9

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
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	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

Итого по подменю: 690,0 31,5 40,1 147,9 1077,6

День 10

Завтрак "Лакомка"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 660,0 58,2 16,6 127,0 890,7

День 11

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 650,0 37,6 40,7 137,5 1066,3

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
Завтрак "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 35,0 %	36,3	32,3	128,9	951,9	695,9
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0.9 : 3.6</u>				