

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №42" г.Перми

Директор /Кутищева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Весенне-Летний)

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 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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ)	180	6,1	4,6	36,6	211,8	№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	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/П2013/5	

Итого по подменю: 650,0 34,3 21,6 127,0 839,1

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	100	16,0	17,7	2,6	233,1	№325/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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: 690,0 30,7 41,8 115,5 960,1

День 2

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/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/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 680,0 32,2 20,9 110,6 758,8

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.с6.201	
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	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 785,0 45,0 18,9 96,5 736,6

День 3

Завтрак усиленный "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	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/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 640,0 33,5 37,4 95,4 851,9

Завтрак усиленный "Ланч"

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
------------------	-----	-----	------	-----	-------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,3	0,1	19,5	80,1	№487/ЕСТН2018	
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		

День 4

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ЕСТН2018	
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/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	700,0	34,9	13,4	120,7	742,9		

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
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/ЕСТН2018	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,1	2,0	18,8	№420/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/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	35,9	51,8	128,7	1123,4		

День 5

Завтрак усиленный "Лакомка"

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	481,9	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ.	60	6,7	8,3	19,2	178,3	№533/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	530,0	48,8	23,9	106,9	837,0		

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай)	120	12,5	7,1	5,4	136,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	809,0	22,2	15,9	90,3	593,6		

День 6

Завтрак усиленный "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/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	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	690,0	32,8	34,3	108,2	872,7		

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100	28,9	17,0		268,4	№330/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/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 подменю:		700,0	49,1	42,2	110,1	1016,5	

День 7

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
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/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	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/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		665,0	31,1	32,3	128,1	927,9	

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 подменю:		660,0	35,9	20,5	122,2	816,7	

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 подменю:		605,0	35,5	31,3	84,9	762,9	

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 подменю:		670,0	26,1	27,3	104,1	766,5	

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 подменю:		630,0	30,1	31,5	130,6	926,0	

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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 630,0 27,5 33,5 114,4 869,3							
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 подменю: 642,0 35,6 18,4 113,0 759,3							
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 ПЕЧЕННЫЕ.	160	0,6	0,6	33,4	141,0	№447/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 737,0 26,3 22,5 122,9 799,0							
День 11							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
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	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 725,0 26,0 19,5 101,4 685,8							
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,9	18,3	2,5	238,6	№320/ЕСТН2018	
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	№115/П2013	
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50	4,0	6,8	28,9	192,7	№557/П2013/5	
Итого по подменю: 690,0 30,5 41,4 108,7 929,2							
День 12							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	10,3	11,8	146,0	№43/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
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 27,7 43,3 112,2 948,8							
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	10,3	11,8	146,0	№43/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		15,7	63,6	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	60	3,9	6,7	31,2	200,1	№554/П2013/5	
Итого по подменю: 720,0 32,3 32,9 136,0 968,5							
День 13							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ 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

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

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

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

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

Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
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

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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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		
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		
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 ВИТАМИНКИ"	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		
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		
День 18							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	13,7	1,8	5,4	93,0	№301/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	4,6	6,7	33,0	210,8	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
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:	780,0	24,2	10,0	97,7	578,9		
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100	28,9	17,0		268,4	№330/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	4,6	6,7	33,0	210,8	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
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/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	660,0	43,2	32,2	110,4	904,6		
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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 690,0							
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	
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 подменю: 620,0							
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 подменю: 575,0							
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 подменю: 665,0							
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 подменю: 637,0							
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 подменю: 662,0							
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 подменю: 650,0							
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	

Итого по подменю: **690,0** 35,7 36,8 112,1 921,6

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 подменю: **640,0** 52,5 20,0 124,2 886,7

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 витамином	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 подменю: **685,0** 34,2 20,5 128,2 832,3

День 24

Завтрак усиленный "Лакомка"

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **736,0** 24,9 26,2 88,8 690,7

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ /минтай/	120	12,5	4,7	3,6	106,4	№297/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,7	0,2	33,8	139,4	№491/ЕСТН2018	
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	№535/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **719,0** 26,8 27,1 122,2 839,5

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: 30,7 %	34,6	27,5	111,9	834,0	658,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2</u>					
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: 33,4 %	34,8	32,2	119,1	905,7	690,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>					