

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор *Л. Лебедева М.С.* /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 42 г. Пермь

Директор *Кутынцева Н.С.* /Кутынцева Н.С./



Примерное меню (Сезон: Осенне
Дополнительное питание детей 12-18 лет "Ланч"

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

Меню на 02.09.2024 года День 6

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	138,3	0,99	№1/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120,0	21,5	22,6	4,7	307,7	0,47	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№646/Москва	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	710,0	36,4	45,5	130,4	1076,9	13,04		

Меню на 03.09.2024 года День 1

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" 280Г	280,0	25,3	33,3	41,2	566,0	4,12	№404/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ЯЗЫКИ СЛОЁНЫЕ 50Г	50,0	3,9	12,8	29,4	248,8	2,94	№989/МОСКВА	
Итого по подменю:	690,0	35,2	53,9	123,7	1121,9	12,37		

Меню на 04.09.2024 года День 2

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100,0	1,3	7,1	7,6	99,4	0,76	№68/Москва 2022	
НАГЕТСЫ, СТРИПСЫ, БАЙТСЫ	100,0	20,2	6,8	9,9	181,4	0,99	№595/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ШАРЛОТКА.	75,0	4,0	2,6	34,9	178,6	3,49	№1065/Москва	
Итого по подменю:	715,0	34,8	24,7	128,8	876,1	12,88		

Меню на 05.09.2024 года День 3

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	100,0	3,6	17,5	2,4	181,7	0,24	№74/М2011	
ЧЕВАПЧИЧИ	100,0	18,2	16,3	2,9	230,7	0,29	№554/МОСКВА	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1)	180,0	4,5	4,6	43,5	233,8	4,35	№660/Москва 2022	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА "ЗАБАВА".	75,0	8,5	4,8	34,9	216,5	3,49	№993/Москва	
Итого по подменю:	715,0	40,5	44,0	134,6	1096,5	13,46		

Меню на 06.09.2024 года День 4

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100,0	1,6	7,3	10,8	114,9	1,08	№66/Москва 2022	
РУДКА КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ	100,0	13,1	29,8	2,7	331,1	0,27	№560/Москва	
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	22,3		91,3	2,23	№815/Москва	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
МАФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50,0	4,6	1,6	26,0	227,3	2,60	№938/МОСКВА	
Итого по подменю:	690,0	34,6	58,0	134,4	1199,4	13,44		

Меню на 09.09.2024 года День 7

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ	100,0	8,7	17,9	5,2	216,6	0,52	№39/МОСКВА	
МИТБОЛЫ	100,0	15,2	15,2	7,8	228,8	0,78	№542/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180,0	4,4	10,1	22,4	198,9	2,24	№179/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
СЛОЙКА С БАНАНОМ.	75,0	3,1	4,2	23,9	145,3	2,39	№1060/Москва	
Итого по подменю:	715,0	36,1	48,1	109,0	1014,0	10,90		

Меню на 10.09.2024 года День 8

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ.	180,0	8,9	5,3	54,7	302,1	5,47	№54-22/Москва	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ".	75,0	6,7	4,1	46,1	247,7	4,61	№1013/Москва	
Итого по подменю:	715,0	41,5	21,0	159,4	991,9	15,94		

Меню на 11.09.2024 года День 9

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ "СВЕТОФОР"	100,0	1,0	5,2	4,2	67,9	0,42	№156/МОСКВА	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И ИНДЕЙКИ	100,0	17,6	18,1	0,8	236,4	0,08	№541/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200,0	0,1		15,7	63,6	1,57	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ 75Г	75,0	6,1	6,4	38,9	236,9	3,89	493/М	
Итого по подменю:	715,0	36,3	37,1	128,6	993,4	12,86		

Меню на 12.09.2024 года День 10

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018/5	
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА ШПАЖКАХ	100,0	31,4	5,6	2,1	184,5	0,21	№575/Москва	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ 180Г	180,0	5,9	8,5	29,6	218,5	2,96	№635/МОСКВА	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ,	200,0	0,3	0,1	10,4	43,3	1,04	№814/Москва	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
МАННИК.	80,0	4,6	5,1	26,5	170,1	2,65	№547/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	720,0	48,5	30,1	102,6	875,0	10,26		

Меню на 13.09.2024 года День 11

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018/5	
СОТЛЕТА ДЕ-ВОЛЯЙ	100,0	18,3	8,1	19,1	222,8	1,91	№607/МОСКВА	
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	740,0	44,5	37,4	163,4	1170,0	16,34		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

Меню на 16.09.2024 года День 1

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" 280Г	280,0	25,3	33,3	41,2	566,0	4,12	№404/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ЯЗЫКИ СЛОЁНЫЕ 50Г	50,0	3,9	12,8	29,4	248,8	2,94	№989/ МОСКВА	
Итого по подменю:	690,0	35,2	53,9	123,7	1121,9	12,37		

Меню на 17.09.2024 года День 2

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100,0	1,3	7,1	7,6	99,4	0,76	№68/Москва 2022	
НАГЕТСЫ, СТРИПСЫ, БАЙТСЫ	100,0	20,2	6,8	9,9	181,4	0,99	№595/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ШАРЛОТКА.	75,0	4,0	2,6	34,9	178,6	3,49	№1065/Москва	
Итого по подменю:	715,0	34,8	24,7	128,8	876,1	12,88		

Меню на 18.09.2024 года День 3

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	100,0	3,6	17,5	2,4	181,7	0,24	№74/М2011	
ЧЕВАПЧИЧИ	100,0	18,2	16,3	2,9	230,7	0,29	№554/МОСКВА	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1)	180,0	4,5	4,6	43,5	233,8	4,35	№660/Москва 2022	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА "ЗАБАВА".	75,0	8,5	4,8	34,9	216,5	3,49	№993/Москва	
Итого по подменю:	715,0	40,5	44,0	134,6	1096,5	13,46		

Меню на 19.09.2024 года День 4

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100,0	1,6	7,3	10,8	114,9	1,08	№66/Москва 2022	
ГРУДКА КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ	100,0	13,1	29,8	2,7	331,1	0,27	№560/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2		22,3	91,3	2,23	№815/Москва	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50,0	4,6	11,6	26,0	227,3	2,60	№938/МОСКВА	
Итого по подменю:	690,0	34,6	58,0	134,4	1199,4	13,44		

Меню на 20.09.2024 года День 5

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ"	100,0	20,1	17,6	9,7	278,3	0,97	№603/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50,0	6,5	6,6	22,2	174,3	2,22	№577/П2013/5	
Итого по подменю:	690,0	37,0	39,3	99,5	900,1	9,95		

Меню на 23.09.2024 года День 7

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ	100,0	8,7	17,9	5,2	216,6	0,52	№39/МОСКВА	
ЛИТБОЛЫ	100,0	15,2	15,2	7,8	228,8	0,78	№542/МОСКВА	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180,0	4,4	10,1	22,4	198,9	2,24	№179/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
СЛОЙКА С БАНАНОМ.	75,0	3,1	4,2	23,9	145,3	2,39	№1060/Москва	
Итого по подменю:	715,0	36,1	48,1	109,0	1014,0	10,90		

Меню на 24.09.2024 года День 8

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ.	180,0	8,9	5,3	54,7	302,1	5,47	№54-22/Москва	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ".	75,0	6,7	4,1	46,1	247,7	4,61	№1013/Москва	
Итого по подменю:	715,0	41,5	21,0	159,4	991,9	15,94		

Меню на 25.09.2024 года День 9

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ "СВЕТОФОР"	100,0	1,0	5,2	4,2	67,9	0,42	№156/МОСКВА	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И ИНДЕЙКИ	100,0	17,6	18,1	0,8	236,4	0,08	№541/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200,0	0,1	15,7	15,7	63,6	1,57	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ 75Г	75,0	6,1	6,4	38,9	236,9	3,89	493/М	
Итого по подменю:	715,0	36,3	37,1	128,6	993,4	12,86		

Меню на 26.09.2024 года День 10

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018/5	
ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ НА ШПАЖКАХ	100,0	31,4	5,6	2,1	184,5	0,21	№575/Москва	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ 180Г	180,0	5,9	8,5	29,6	218,5	2,96	№635/МОСКВА	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (АПЕЛЬСИНЫ,	200,0	0,3	0,1	10,4	43,3	1,04	№814/Москва	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
МАННИК.	80,0	4,6	5,1	26,5	170,1	2,65	№547/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	720,0	48,5	30,1	102,6	875,0	10,26		

Меню на 27.09.2024 года День 11

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТА ДЕ-ВОЛЯЙ	100,0	18,3	8,1	19,1	222,8	1,91	№607/МОСКВА	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	740,0	44,5	37,4	163,4	1170,0	16,34		

Меню на 30.09.2024 года День 1

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" 280Г	280,0	25,3	33,3	41,2	566,0	4,12	№404/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ЯЗЫКИ СЛОЁНЫЕ 50Г	50,0	3,9	12,8	29,4	248,8	2,94	№989/ МОСКВА	
Итого по подменю:	690,0	35,2	53,9	123,7	1121,9	12,37		

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 "Ланч"	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Норма: 20-25 %	38,7	40,3	129,6	1036,9	710,5
Факт: 38,1 %	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3</u>				