

"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор _____/Козюфат А.А./



"Согласовано"

ГБОУ "АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ" г.Перми

Директор _____/Трясцина Ю.В./

"_____" "_____" 2024 года

*** Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГБОУ "АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ" 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО 2024

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

День 0

ЗАВТРАК.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ .	200	5,4	7,0	33,8	219,6	234/2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ (ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			0,1	0,4	616/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150.	150	1,1	0,4	15,8	70,9	82/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:	610,0	11,1	7,9	79,2	431,5		

ОБЕД.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,1	5,3	4,6	71,1	150/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	13,7	15,0	2,0	198,2	337/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:	745,0	26,0	32,6	93,7	772,9		

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 60.	60	6,7	7,5	35,5	236,0	537/18/5	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200.	200			22,1	88,4	484/2018	
Итого по подменю:	360,0	7,5	7,7	65,1	359,4		

УЖИН

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	57/41	17,7	18,3	4,8	254,5	367/13	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ .	150	3,6	5,2	15,3	121,9	380/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ВАФЛИ	40	1,6	12,2	25,0	216,4	607/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:	548,0	28,2	36,3	92,4	808,6		

ВТОРОЙ УЖИН

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,4	5,6	19,0	152,0	535/13	
Итого по подменю:	200,0	6,4	5,6	19,0	152,0		

День 0

ЗАВТРАК.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	16,9	22,4	4,4	286,6	268/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
Итого по подменю:	510,0	23,2	24,1	43,5	483,5		

ОБЕД.

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,4	7,4	7,4	117,5	33/2013	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	200/5	12,1	8,8	3,0	139,5	111/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТА РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) 90г	90	12,1	4,6	13,5	143,8	308/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	150	3,2	1,1	21,6	108,8	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 37,8 22,7 92,2 723,8

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50.	50	3,9	8,1	31,4	214,1	539/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ(180г).	180	0,9	0,2	19,8	84,4	501/2018	

Итого по подменю: 330,0 8,8 9,8 65,5 385,2

УЖИН

ГОЛЕНЬ ОТВАРНАЯ(90)	90	24,0	20,7		282,5	404/13	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	150	3,7	10,6	18,5	183,9	181/2018	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200	200	0,3	0,1	26,7	108,8	481/2018	
ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,5	2,0	14,9	83,2	590/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

Итого по подменю: 500,0 32,3 33,8 78,1 745,4

ВТОРОЙ УЖИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-------	----------	--

Итого по подменю: 200,0 5,8 5,0 8,0 100,2

День 3

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,3	18,3	0,4	251,4	439/Диет.Сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

Итого по подменю: 740,0 37,2 26,2 98,5 777,6

ВТОРОЙ УЖИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	8,0	8,0	127,2	470/2018	
---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-------	----------	--

Итого по подменю: 200,0 5,8 8,0 8,0 127,2

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20	20/20	6,7	5,6	9,8	116,3	63/2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ"(200)	200	8,4	11,8	39,5	297,8	269/13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	93,2	501/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 500,0 22,3 20,4 91,2 637,7

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	4,4	6,9	23,2	172,8	532/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ(180г).	180	0,9	0,2	19,8	84,4	501/2018	

Итого по подменю: 340,0 6,1 7,3 50,5 292,2

УЖИН

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	17,1	17,7	14,4	285,0	381/13	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 150.	150	4,1	5,1	41,1	226,3	387/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	17,4	86,5	495/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
ПРЯНИК(20)	20	1,5	0,9	15,1	74,5	589/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		500,0	27,0	25,4	106,0	759,3	

День 4

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,9	3,7	5,3	58,3	47/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,5	5,2	7,1	80,5	104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,7	221,8	341/2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		745,0	24,4	28,9	104,5	774,6	

ВТОРОЙ УЖИН

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200.	200	1,5	0,5	21,0	94,5	82/2018	
Итого по подменю:		200,0	1,5	0,5	21,0	94,5	

ЗАВТРАК.

КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	180	6,4	8,4	41,6	267,4	232/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.с6/М2	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	108/2013	
Итого по подменю:		550,0	11,1	9,0	86,9	472,7	

ПОЛДНИК

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50г	50	3,6	6,2	30,7	192,9	555/13	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:		350,0	4,4	6,4	53,2	287,8	

УЖИН

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 240.	240	26,5	13,5	43,5	400,9	375/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	25,1	103,2	528/13	
ВАФЛИ(20)	20	0,8	6,1	12,5	108,2	588/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		500,0	30,4	20,2	99,1	699,3	

День 5

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,6	10,0	13,7	174,8	123/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	33,4	13,7	27,4	366,4	376/2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,КУРАГИ,ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	599/Диет.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:		760,0	46,8	24,5	102,3	815,9	

ВТОРОЙ УЖИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
Итого по подменю:		200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	

ЗАВТРАК.

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200.	200	5,7	6,4	27,0	188,6	230/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,0	31,7	182,7	497/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:		500,0	21,5	16,5	94,8	614,6	
ПОЛДНИК							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
МАННИК	50	2,9	3,4	16,6	108,0	550/2018	
Итого по подменю:		350,0	9,5	8,6	32,1	243,2	
УЖИН							
АЗУ(240)	240	20,4	21,2	29,5	390,3	364/2013	
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	21,8	88,7	520/13	
ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,5	2,0	14,9	83,2	590/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		500,0	24,9	23,7	84,2	649,2	
День 6							
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	3,7	2,3	44,9	18/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,1	214,1	348/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:		777,5	23,3	29,7	92,1	729,2	
ВТОРОЙ УЖИН							
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,4	5,6	19,0	152,0		
Итого по подменю:		200,0	6,4	5,6	19,0	152,0	
ЗАВТРАК.							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.180/20	180/20	40,5	15,6	42,1	470,9	279/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10	200/10	0,1		10,3	41,6	459/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
Итого по подменю:		530,0	42,9	16,0	69,7	594,4	
ПОЛДНИК							
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 50	50	3,2	8,8	35,5	234,4	531/2018	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200.	200			22,1	88,4	484/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:		350,0	4,0	9,0	65,1	357,8	
УЖИН							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/20	90/20	16,4	7,7	7,9	166,5	410/2013	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	6,5	6,1	40,2	242,2	256/13	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,6		30,8	125,9	506/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		500,0	26,3	14,2	96,9	621,6	

День 7

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,1	3,8	9,5	80,8	135/2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	10,1	2,7	171,9	367/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:		790,0	29,7	20,9	105,2	727,6	

ВТОРОЙ УЖИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	8,0	8,0	127,2	470/2018	
Итого по подменю:		200,0	5,8	8,0	8,0	127,2	

ЗАВТРАК.

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	6,6	31,9	211,9	268/13	
ЧАЙ КАРКАДЕ 220	220			16,5	65,9	461/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:		505,0	16,1	12,5	77,9	487,8	

ПОЛДНИК

ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБН.ТЕСТА МЯСНОЙ	60	9,5	11,0	22,1	225,3	532/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
Итого по подменю:		360,0	11,0	11,5	49,2	344,1	

УЖИН

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(240).	240	25,5	25,4	22,3	419,9	369/13	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			20,0	79,8	520/13	
МАННИК	50	2,9	3,4	16,6	108,0	550/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю:		530,0	31,2	29,2	76,9	694,7	

День 8

ОБЕД.

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ(ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	200	4,6	3,5	17,5	119,1	144/13	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	21,6	15,1	7,6	252,2	356/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:		770,0	34,9	25,5	94,5	745,4	

ВТОРОЙ УЖИН

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
Итого по подменю:		200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	

ЗАВТРАК.

КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	6,9	28,6	197,9	226/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,9	2,5	14,8	93,2	465/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
Итого по подменю:		540,0	15,2	11,2	77,4	471,6	

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50.	50	3,9	8,1	31,4	214,1	539/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
Итого по подменю:		350,0	12,7	11,3	67,5	422,5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
УЖИН							
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 90	90	13,2	7,0	2,1	123,6	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150.	150	3,0	5,5	24,3	158,7	173/13	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,3	512/13	
ВАФЛИ(20)	20	0,8	6,1	12,5	108,2	588/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

Итого по подменю: 500,0 20,3 19,1 85,0 592,8

День 9

ОБЕД.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	3,8	7,1	67,6	42/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	14,0	219,1	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150	7,0	8,6	25,1	205,2	248/2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 765,0 30,9 29,9 95,7 775,0

ВТОРОЙ УЖИН

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200.	200	1,5	0,5	21,0	94,5	82/2018	
--------------------	-----	-----	-----	------	------	---------	--

Итого по подменю: 200,0 1,5 0,5 21,0 94,5

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20	20/20	6,7	5,6	9,8	116,3	63/2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ .	200	5,4	7,0	33,8	219,6	234/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,5	1,3	12,4	66,6	460/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	

Итого по подменю: 500,0 18,2 14,4 85,5 543,1

ПОЛДНИК

ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 40/10	40/10	7,0	14,7	31,4	285,7	531/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	21,8	88,7	520/13	

Итого по подменю: 350,0 8,0 15,0 60,7 409,4

УЖИН

КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ(90)	90	18,7	4,9	6,5	145,4	411/13	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150).	150	5,0	5,0	32,5	194,7	208/2018	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200	200	0,3	0,1	26,7	108,8	481/2018	
ПРЯНИК(20)	20	1,5	0,9	15,1	74,5	589/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

Итого по подменю: 500,0 28,3 11,3 98,8 610,4

День 10

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,6	6,1	8,3	94,3	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 240.	240	26,5	13,5	43,5	400,9	375/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 35,1 20,7 117,4 795,8

ВТОРОЙ УЖИН

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,4	5,6	19,0	152,0		
-------------------	-----	-----	-----	------	-------	--	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 200,0		6,4	5,6	19,0	152,0		
ЗАВТРАК.							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ.180/20	180/20	40,5	15,6	42,1	470,9	279/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15,0	99,8	462/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
Итого по подменю: 520,0		46,3	18,9	74,4	652,6		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,9	4,1	32,0	179,9	543/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
Итого по подменю: 360,0		4,7	4,3	54,5	274,8		
УЖИН							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" 90/20	90/20	12,4	15,0	11,6	231,4	350/2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	6,5	6,1	40,2	242,2	256/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	507/13	
ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,5	2,0	14,9	83,2	590/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
Итого по подменю: 500,0		22,1	23,5	95,4	681,3		
День 11							
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	90	15,6	24,7	13,6	339,2	206/2003M	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	257/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю: 765,0		28,2	36,3	113,1	891,0		
ВТОРОЙ УЖИН							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	8,0	8,0	127,2	470/2018	
Итого по подменю: 200,0		5,8	8,0	8,0	127,2		
ЗАВТРАК.							
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	40	3,4	3,1	0,2	41,9	300/13	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	200	7,1	9,4	46,2	297,2	232/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	93,2	501/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю: 500,0		17,7	15,5	88,3	562,7		
ПОЛДНИК							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	3,1	29,0	161,0	545/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200.	200			22,1	88,4	484/2018	
Итого по подменю: 350,0		5,1	3,3	58,6	284,4		
УЖИН							
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ(90)	90/20	21,0	6,2	8,6	174,1	411/13	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150.	150	3,0	5,5	24,3	158,7	173/13	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,3	512/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 500,0							
27,3 12,2 79,0 535,1							
День 12							
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.	60	0,6	6,1	1,5	62,5	15/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,2	9,0	89,5	117/2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г.	100	10,5	6,0	4,5	113,7	343/13	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
Итого по подменю: 782,5							
21,0 23,9 86,6 645,1							
ВТОРОЙ УЖИН							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
Итого по подменю: 200,0							
8,0 3,0 28,6 173,4							
ЗАВТРАК.							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ(10)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	105/13	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	6,9	28,6	197,9	226/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10	200/10	0,1		10,3	41,6	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю: 500,0							
15,3 20,1 68,5 515,6							
ПОЛДНИК							
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБН.ТЕСТА МЯСНОЙ	60	9,5	11,0	22,1	225,3	532/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	150	0,8	0,2	16,5	70,4	501/2018	
Итого по подменю: 310,0							
11,1 11,4 46,1 330,7							
УЖИН							
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	17,1	17,7	14,4	285,0	381/13	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 150.	150	4,1	5,1	41,1	226,3	387/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	17,4	86,5	495/13	
ПРЯНИК(20)	20	1,5	0,9	15,1	74,5	589/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,3	0,2	8,2	40,1	109/13	
Итого по подменю: 500,0							
27,0 25,4 106,0 759,3							

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
ЗАВТРАК.					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 22,9 %	21,7	15,5	78,1	539,0	522,1
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6</u>					
ОБЕД.					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 32,5 %	31,2	26,8	99,6	764,5	763,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2</u>					
ПОЛДНИК					
Норма: 15 %	11,6	11,9	50,3	352,5	300,0
Факт: 14,2 %	7,7	8,8	55,7	332,6	346,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 7,2</u>					
УЖИН					
Норма: 20 %	15,4	15,8	67,0	470,0	500,0
Факт: 28,9 %	27,1	22,8	91,5	679,7	506,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4</u>					
ВТОРОЙ УЖИН					
Норма: 5 %	3,9	4,0	16,8	117,5	200,0
Факт: 5,3 %	5,4	5,0	14,6	125,1	200,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>					