

"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор Козофат А.А./



"Согласовано"

ГБОУ "АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ" г.Перми

Директор Трясцина Ю.В./

2023 года



Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ

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

День 1

ЗАВТРАК.

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ .	200	18,8	24,9	4,9	318,5	268/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
ПРЯНИК 50	50	3,7	2,3	37,8	186,3	589/13	
Итого по подменю:	600,0	27,1	27,8	89,8	716,9		

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ.	100	1,5	6,1	9,3	98,2	1/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ"	250/5	2,1	7,2	13,0	124,8	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	17,9	12,0	15,6	241,5	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180.	180	3,8	1,3	25,9	130,5	377/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
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:	895,0	30,6	27,3	112,9	819,2		

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50.	50	3,9	8,1	31,4	214,1	539/2018	
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:	350,0	5,7	8,5	60,9	342,9		

УЖИН

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ-	100	17,9	18,8	3,9	256,3	367/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	202/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ВАФЛИ(40)	40	1,6	12,2	25,0	216,4	588	
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:	600,0	37,0	39,3	143,6	1075,9		

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		

День 2

ЗАВТРАК.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	7,3	6,7	33,6	223,1	220/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
Итого по подменю:	570,0	16,0	16,0	87,5	556,4		

ОБЕД.

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100).	100	1,0	6,2	3,8	74,8	18/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" .	250/5	1,8	6,2	8,8	98,0	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(280)	280	21,5	25,3	54,3	530,6	330/2018	
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: 895,0 29,3 38,5 113,6 917,6

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,1	4,3	25,0	155,0	550/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Итого по подменю: 350,0 12,9 7,5 61,1 363,4

УЖИН

ГОЛЕНЬ ОТВАРНАЯ(100)	100	26,7	23,0		313,9	404/13	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	180	4,4	12,7	22,3	220,6	181/2018	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200	200	0,3	0,1	18,8	77,4	481/2018	
ПЕЧЕНЬЕ(40)	40	3,0	3,9	29,8	166,3	590/13	
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: 600,0 40,0 40,4 107,0 952,1

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

ЗАВТРАК.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	1,3	5,2	6,0	75,5	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (280).	280	31,8	25,2	59,5	591,9	328/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 647,0 37,8 30,9 105,2 849,1

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" .	250/10	15,2	11,8	3,8	182,0	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	15,7	4,1	10,2	140,4	347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,9	262,7	256/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
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: 950,0 44,1 23,4 109,0 822,3

ПОЛДНИК

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 50	50	3,6	5,6	34,2	201,4	579/13	
КИСЕЛЬ	200			32,1	128,3	503/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Итого по подменю: 350,0 4,4 5,8 73,8 364,7

УЖИН

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,0	19,7	16,0	316,7	381/13	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 180.	180	4,9	6,1	49,4	271,5	387/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ(200)	200	1,4	1,6	25,6	122,5	495/13	
ПРЯНИК(40)	40	2,9	1,8	30,2	149,0	589/13	
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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	8,0	8,0	127,2	470/2018	
Итого по подменю: 200,0							
День 4							
ЗАВТРАК.							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,2	9,9	149,7	63/2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	6,9	28,6	197,9	226/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.сб/М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 140 .	140	0,6	0,6	13,7	62,2	82/2018	
Итого по подменю: 635,0							
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ 100	100	1,1	6,2	6,1	84,5	1/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	0,7	20,9	101,4	116/2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280/10	280/10	20,9	17,0	51,2	441,9	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
Итого по подменю: 900,0							
ПОЛДНИК							
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ 150.	150	16,7	18,4	45,8	415,2	537/2018	
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13	
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 280.	280	30,9	15,7	50,7	467,7	375/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	25,1	103,2	528/13	
ВАФЛИ(40)	40	1,6	12,2	25,0	216,4	588	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200.	200	1,5	0,5	21,0	94,5	82/2018	
Итого по подменю: 200,0							
День 5							
ЗАВТРАК.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100.	100	0,9	10,1	2,4	104,2	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	18,6	5,7	11,9	173,0	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180.	180	3,9	7,2	26,1	184,0	377/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
Итого по подменю: 640,0							
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ).	100	0,8	0,1	2,5	14,1	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	250/5	2,3	6,5	17,6	137,6	100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	100	16,0	15,6	9,8	243,6	405/Диет.сб.2013	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ .	180	6,8	6,7	43,9	262,7	257/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018	
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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 895,0							
ПОЛДНИК							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	3,1	29,0	161,0	545/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
АЗУ(280)	280	23,8	24,7	34,4	455,4	364/2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,0	31,7	182,7	497/13	
ПЕЧЕНЬЕ(40)	40	3,0	3,9	29,8	166,3	590/13	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
Итого по подменю: 200,0							
День 6							
ЗАВТРАК.							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ	200/30	37,7	15,5	53,5	504,3	285/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 567,0							
ОБЕД.							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,6	6,2	8,8	97,1	47/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250.	250	9,1	12,4	13,3	200,6	123/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100г	100	24,3	20,8	0,4	285,9	439/Диет.С6.М201	
РИС ОТВАРНОЙ .	180	4,8	7,4	49,9	285,5	385/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
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: 890,0							
ПОЛДНИК							
СОСИСКА В ТЕСТЕ	50/50	10,4	16,7	30,7	315,0	548/13	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 400,0							
УЖИН							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	18,3	8,9	9,3	190,1	410/2013	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	7,8	7,4	48,3	290,6	256/13	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,6		30,8	125,9	506/13	
ПРЯНИК 30	30	2,2	1,4	22,7	111,8	589/13	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,4	5,6	19,0	152,0		
Итого по подменю: 200,0							

День 7

ЗАВТРАК.

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	17,9	12,0	15,6	241,5	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	202/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 640,0 34,5 20,2 122,3 807,3

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	144/13	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	9,2	2,7	164,0	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	7,2	29,2	196,3	152/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
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: 939,0 34,6 21,8 115,6 798,3

ПОЛДНИК

ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 50	50	3,2	8,8	35,5	234,4	531/2018	
КИСЕЛЬ	200			32,1	128,3	503/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Итого по подменю: 350,0 4,0 9,0 75,1 397,7

УЖИН

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(280).	280	29,7	29,7	26,0	489,9	369/13	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			20,0	79,8	520/13	
МАННИК 50	50	2,8	5,0	15,9	119,3	547/2018	
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: 610,0 38,1 35,4 98,0 862,9

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

День 8

ЗАВТРАК.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 100.	100	15,7	7,5	7,5	160,1	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 130.	130	3,5	5,4	36,0	206,2	385/2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (2018) 50	50		1,1		9,9	156/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Итого по подменю: 640,0 24,6 14,7 90,5 591,7

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100.	100	0,9	6,2	7,5	89,5	28/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ .	250/10	2,1	7,3	11,4	119,5	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100/5	100/5	14,7	15,0	10,1	234,2	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,9	6,1	22,3	167,9	213/2018	
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: 905,0 28,6 35,4 98,0 825,3

ПОЛДНИК

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50г	50	3,6	6,2	30,7	192,9	555/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100	100	14,7	7,7	2,3	137,4	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(180)	180	3,6	6,6	29,2	190,4	173/13	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,3	512/13	
ВАФЛИ(40)	40	1,6	12,2	25,0	216,4	588	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	470/2018	
Итого по подменю: 200,0							
День 9							
ЗАВТРАК.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ).	100	0,8	0,1	2,5	14,1	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100г	100	24,3	20,8	0,4	285,9	439/Диет.С6.М201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,9	262,7	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
Итого по подменю: 647,0							
ОБЕД.							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100.	100	2,1	6,3	11,9	112,7	42/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ"	250/5	2,1	7,2	13,0	124,8	95/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,8	12,9	10,5	180,9	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,6	7,3	47,9	276,1	386/2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
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: 895,0							
ПОЛДНИК							
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ 150.	150	16,7	18,4	45,8	415,2	537/2018	
СОК	200	1,0	0,2	22,0	93,8	518/13	
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ(100)	100	20,8	5,5	7,3	161,6	411/13	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180).	180	6,0	6,0	38,9	233,7	208/2018	
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ 200	200	0,3	0,1	18,8	77,4	481/2018	
ПРЯНИК(40)	40	2,9	1,8	30,2	149,0	589/13	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200.	200	1,5	0,5	21,0	94,5	82/2018	
Итого по подменю: 200,0							

День 10

ЗАВТРАК.							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	45,6	18,0	51,1	549,0	279/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15,0	99,8	462/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 560,0							
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.(100)	100	2,7	10,2	13,7	157,0	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	0,7	20,9	101,4	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (280).	280	31,8	25,2	59,5	591,9	328/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
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: 890,0							
ПОЛДНИК							
МАННИК	50	2,9	3,4	16,6	108,0	550/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ(280)	280	23,1	24,5	62,2	561,8	370/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,2	19,4	80,0	507/13	
ПЕЧЕНЬЕ(40)	40	3,0	3,9	29,8	166,3	590/13	
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: 600,0							
ВТОРОЙ УЖИН							
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	6,4	5,6	19,0	152,0		
Итого по подменю: 200,0							
День 11							
ЗАВТРАК.							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018	
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	465/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	590/13	
Итого по подменю: 605,0							
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,7	4,8	11,9	101,3	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ .	100	17,4	27,5	15,1	376,9	206/2003М	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	202/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
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: 890,0							
ПОЛДНИК							
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,1	4,3	25,0	155,0	550/13	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	200	8,0	3,0	28,6	173,4	470/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 350,0							
УЖИН							
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ(100)	100/30	21,1	6,6	9,2	180,4	411/13	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ(180)	180	3,6	6,6	29,2	190,4	173/13	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,3	512/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю: 600,0		31,6	14,1	107,5	683,4		
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		
День 12							
ЗАВТРАК.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100.	100	0,7	6,1	1,9	65,4	14/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100.	100	17,9	18,8	3,4	254,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	7,2	29,2	196,3	152/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
Итого по подменю: 656,0		26,9	32,6	74,2	697,6		
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (100).	100	1,2	6,1	11,2	104,1	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ 250/10	250/10	2,3	7,2	8,9	109,3	108/2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)(100)	100	25,2	8,0	0,9	176,0	295/2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ).	180	4,4	9,9	21,9	193,9	176/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
Итого по подменю: 910,0		39,1	31,9	95,1	822,6		
ПОЛДНИК							
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 50	50	3,6	5,6	34,2	201,4	579/13	
КИСЕЛЬ	200			32,1	128,3	503/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю: 350,0		4,4	5,8	73,8	364,7		
УЖИН							
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,0	19,7	16,0	316,7	381/13	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ 180.	180	4,9	6,1	49,4	271,5	387/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ(200)	200	1,4	1,6	25,6	122,5	495/13	
ПРЯНИК(40)	40	2,9	1,8	30,2	149,0	589/13	
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: 600,0		33,8	29,9	157,3	1033,6		
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		

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 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 25,7 %	30,0	22,5	94,0	698,2	617,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1</u>					
ОБЕД.					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 33,1 %	34,0	32,6	116,9	896,7	904,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4</u>					
ПОЛДНИК					
Норма: 10 %	9,0	9,2	38,3	271,3	350,0
Факт: 14,1 %	10,0	9,8	63,8	383,5	354,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,4</u>					
УЖИН					
Норма: 25-30 %	22,5 - 27,0	23,0 - 27,6	95,8 - 114,9	678,3 - 813,9	600,0
Факт: 33,9 %	34,8	28,4	131,4	920,1	600,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8</u>					
ВТОРОЙ УЖИН					
Норма: 5 %	4,5	4,6	19,2	135,7	200,0
Факт: 4,4 %	5,2	5,2	12,9	119,0	200,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,5</u>					