

"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор _____ /Козофат А.А./

"Согласовано"

ГБОУ "АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ" г.Перми

Директор _____ /Трясцина Ю.В./

"_____" "_____" 2024 года

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГБОУ "АКАДЕМИЯ ПЕРВЫХ" 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

День 1

ЗАВТРАК.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	6,7	8,8	42,2	274,4	234/2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ (ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ)	200			9,7	38,8	616/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150.	150	1,1	0,4	15,8	70,9	82/2018	

Итого по подменю: 660,0 12,4 9,7 97,2 524,7

ОБЕД.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	150/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ"	250/5	2,1	7,2	13,0	124,8	95/2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	15,5	16,8	4,7	231,7	337/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,9	262,7	256/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
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: 895,0 31,6 40,3 118,4 961,9

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 60.	60	6,6	7,5	35,4	235,8	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 7,4 7,7 65,0 359,2

УЖИН

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ-	100	17,9	18,8	3,9	256,3	367/13	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180.	180	4,3	6,2	18,4	146,7	380/2018	
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 30,4 38,0 103,6 878,7

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.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ .	200	18,7	24,9	4,8	317,9	268/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	

Итого по подменю: 550,0 26,5 26,8 53,7 561,7

ОБЕД.

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,0	12,3	12,4	195,8	33/2013	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	250/5	15,1	10,8	3,7	171,8	111/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТА РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)100г	100	13,3	4,3	6,6	118,4	308/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,0	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 895,0 46,3 35,4 95,5 884,2

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	468/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	

Итого по подменю: 350,0 8,9 9,8 67,7 394,6

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.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20/20	20/20	6,7	5,6	9,8	116,3	63/2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ"(250)	250	10,5	14,8	49,4	372,3	269/13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	93,2	501/13	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 550,0 24,7 23,4 103,5 722,4

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	0,7	20,9	101,4	116/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100г	100	26,8	23,0	0,4	316,2	439/Диет.С6.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	202/2018	
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: 890,0 47,0 32,0 130,8 998,7

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.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	

Итого по подменю: 360,0 6,2 7,3 52,7 301,6

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

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

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 4

ЗАВТРАК.

КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	250	8,8	11,7	57,8	371,5	232/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.сб/М2	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	

Итого по подменю: 610,0 12,7 12,2 98,2 553,4

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,6	6,2	8,8	97,1	47/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" .	250/5	1,8	6,2	8,8	98,0	104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" .	100	16,4	14,8	11,8	246,4	341/2018	
РИС ОТВАРНОЙ .	180	4,8	7,4	49,9	285,5	385/2018	
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: 895,0 29,3 35,1 128,2 946,5

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 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 38,4 28,8 136,9 961,2

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

День 5

ЗАВТРАК.

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250.	250	7,1	8,0	33,8	235,8	230/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ 220	220	5,5	4,4	34,9	201,0	497/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	

Итого по подменю: 550,0 22,4 18,3 98,2 646,8

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ).	100	0,8	0,1	2,5	14,1	148/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250.	250	9,5	12,5	17,1	218,6	123/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280	280	39,0	16,0	32,0	427,5	376/2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,КУРАГИ,ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	599/Диет.	
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: 890,0 54,6 29,3 111,3 926,4

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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 70	70	4,0	4,7	23,2	151,2	550/2018	

Итого по подменю: **370,0** 10,6 9,9 38,7 286,4

УЖИН

АЗУ(280)	280	23,8	24,7	34,4	455,4	364/2013	
ПЕЧЕНЬЕ(40)	40	3,0	3,9	29,8	166,3	590/13	
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0,2	0,1	21,8	88,7	520/13	
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** 32,6 29,4 122,1 884,3

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 6

ЗАВТРАК.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	45,5	18,0	51,1	548,7	279/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	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** 48,7 18,4 83,6 695,1

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100).	100	1,0	6,2	3,8	74,8	18/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	250/5	2,3	6,5	17,6	137,6	100/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100/5	100/5	14,7	15,0	10,1	234,2	348/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	8,1	29,1	204,2	150/2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: **909,0** 26,2 36,5 102,9 845,3

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	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** 33,2 18,2 138,2 848,8

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 7

ЗАВТРАК.

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	7,7	8,0	38,9	258,5	268/13	
ЧАЙ КАРКАДЕ 220	220			16,5	65,9	461/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:	550,0	17,5	13,9	84,9	534,4		
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
КРЕМ-СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	2,6	4,8	11,9	101,0	135/2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100	100	14,7	7,7	2,2	136,7	367/2018	
РИС ОТВАРНОЙ .	180	4,8	7,4	49,9	285,5	385/2018	
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(50)	50	3,3	0,6	20,5	100,2	109/13	
Итого по подменю:	920,0	30,5	21,2	130,0	832,4		
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(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.

КАША "ДРУЖБА" 250	250	6,7	8,6	35,8	247,3	226/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,8	2,5	14,7	92,5	465/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю:	610,0	18,1	13,1	94,3	567,1		

ОБЕД.

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	10,9	149/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,7	148,0	144/13	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	17,2	16,1	6,2	238,1	356/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,0	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1 кус/30г	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:	900,0	33,3	28,6	107,3	818,7		

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	468/2018	
Итого по подменю:	350,0	12,7	11,3	67,5	422,5		

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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
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 26,0 27,3 120,7 833,4

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 9

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/30	60	10,1	8,3	14,8	174,4	63/2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	6,7	8,8	42,2	274,4	234/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,5	1,3	12,4	66,6	460/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) 40	40	3,0	0,3	19,7	93,8	110/13	

Итого по подменю: 550,0 21,3 18,7 89,1 609,2

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 "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	17,9	12,0	15,6	241,5	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	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./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 895,0 34,9 36,4 109,6 904,5

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(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	26,7	108,8	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 35,6 14,1 139,2 827,0

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

День 10

ЗАВТРАК.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	45,5	18,0	51,1	548,7	279/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	15,0	99,1	462/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	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: 560,0 52,0 21,3 88,4 753,1

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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 280.	280	30,9	15,7	50,7	467,7	375/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
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:		890,0	41,2	27,1	134,2	945,6	
ПОЛДНИК							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,9	4,1	32,0	179,9	543/13	
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	110	12,4	15,0	11,6	231,4	350/2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	7,8	7,4	48,3	290,6	256/13	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,2	19,4	80,0	507/13	
ПЕЧЕНЬЕ(30)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	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	28,3	26,2	137,7	900,6	
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 11							
ЗАВТРАК.							
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	40	3,4	3,1	0,2	41,9	300/13	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	250	8,8	11,7	57,8	371,5	232/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	93,2	501/13	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
Итого по подменю:		550,0	19,7	17,8	102,3	647,2	
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	250/5	2,3	6,5	17,6	137,6	100/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ .	100	2,9	11,2	15,1	172,7	206/2003М	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ .	180	6,8	6,7	43,9	262,7	257/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	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:		905,0	18,1	25,2	131,8	825,9	
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(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	
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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
День 12							
ЗАВТРАК.							
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)(20).	20	5,2	5,4		69,4	75/2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ(10)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	105/13	
КАША "ДРУЖБА" 250	250	6,7	8,6	35,8	247,3	226/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10	200/10	0,1		10,3	41,6	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
Итого по подменю:		550,0	16,7	21,8	75,7	565,0	
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100.	100	0,8	6,1	2,7	69,0	15/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ .	250/5	2,1	7,3	11,4	119,5	117/2018	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г.	100	10,5	6,0	4,5	113,7	343/13	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	7,2	29,2	196,3	152/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(35)	35	2,3	0,4	14,4	70,1	109/13	
Итого по подменю:		919,0	23,3	27,4	102,1	747,8	
ПОЛДНИК							
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
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	
Итого по подменю:		360,0	11,3	11,4	51,6	354,1	
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 (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	

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.					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 22,7 %	24,4	17,9	89,1	615,0	571,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7</u>					
ОБЕД.					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 32,7 %	34,7	31,2	116,8	886,4	900,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>					
ПОЛДНИК					
Норма: 15 %	13,5	13,8	57,5	407,0	350,0
Факт: 12,5 %	7,9	8,9	57,0	339,7	355,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 7,2</u>					
УЖИН					
Норма: 20 %	18,0	18,4	76,6	542,6	600,0
Факт: 32,9 %	33,5	27,7	127,1	891,6	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: 4,6 %	5,4	5,0	14,6	125,1	200,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>					