


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г. Пермь

Директор  /Кутица Н.С./



Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1								
Завтрак "Лакомка"								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,9	16,3	6,4	244,3	0,64	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	690,0	33,8	26,1	139,1	926,5	13,91		
День 2								
Завтрак "Лакомка"								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	670,0	54,8	14,6	127,6	860,9	12,76		
День 3								
Завтрак "Лакомка"								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60,0	5,8	4,5	47,7	254,6	4,77	№573/П2013/5	
Итого по подменю:	700,0	49,8	37,1	149,8	1132,9	14,98		
День 4								
Завтрак "Лакомка"								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100,0	16,4	14,9	11,8	246,6	1,18	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50,0	3,5	5,9	30,8	190,1	3,08	№555/П2013/5	
Итого по подменю:	690,0	31,2	38,2	154,2	1084,9	15,42		
День 5								
Завтрак "Лакомка"								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280,0	35,2	12,7	26,5	361,7	2,65	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200,0	1,0	0,2	32,6	135,8	3,26	№599/Диет.	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАННИК.	80,0	4,6	5,1	26,5	170,1	2,65	№547/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	720,0	46,2	18,8	113,2	807,3	11,32		
<u>День 6</u>								
Завтрак "Лакомка"								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
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	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:	674,0	26,0	33,4	104,8	823,8	10,48		
<u>День 7</u>								
Завтрак "Лакомка"								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60,0	3,7	2,1	42,2	202,1	4,22	№527/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	720,0	31,5	18,2	147,3	878,5	14,73		
<u>День 8</u>								
Завтрак "Лакомка"								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	18,3	19,0	15,7	306,7	1,57	№337/ЕСТН2018	
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	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	790,0	29,0	27,9	108,5	800,9	10,85		
<u>День 9</u>								
Завтрак "Лакомка"								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	60,0	5,4	6,2	45,0	257,3	4,50	№665П2013	
Итого по подменю:	700,0	39,2	39,7	147,0	1101,9	14,70		
<u>День 10</u>								
Завтрак "Лакомка"								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280,0	26,1	17,8	50,9	467,8	5,09	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60,0	6,1	5,9	35,1	218,0	3,51	№537/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	700,0	39,1	34,5	149,7	1065,7	14,97		
<u>День 11</u>								
Завтрак "Лакомка"								

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	17,5	25,9	15,0	362,8	1,50	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50,0	4,3	3,9	29,0	168,0	2,90	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	690,0	34,1	37,9	132,3	1007,1	13,23		

День 12

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120Г	120,0	15,9	11,6	5,4	189,6	0,54	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	819,0	26,7	30,4	103,5	794,2	10,35		

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 "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 34,6 %	36,8	29,7	131,4	940,3	713,6
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6</u>				