

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутищева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Питание детей с ОВЗ 2 ст.(обед+полдник)осень-зима

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

Меню на 04.09.2023 года День 1

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018

Итого за день: **1325,0** 38,7 37,1 182,6 1219,5 **157,78**

Меню на 05.09.2023 года День 2

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	1,8	6,0	9,0	96,8	№101/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018/5

Итого за день: **1295,0** 67,7 46,1 192,5 1455,3 **157,78**

Меню на 06.09.2023 года День 3

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018

Итого за день: **1375,0** 53,3 37,9 180,5 1275,4 **157,78**

Меню на 07.09.2023 года День 4

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018
------------------------------------------	-----	-----	------	-----	-------	-------------

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	20,8	18,0	51,2	450,5	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ПОЛДНИК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	7,0	11,8	61,6	380,2	№555/П2013/5	
Итого за день:							157,78

Итого за день: 1265,0 49,1 55,9 235,3 1641,1 **157,78**

Меню на 08.09.2023 года День 5

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ПОЛДНИК							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
МАННИК 100Г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018	
Итого за день:							157,78

Итого за день: 1315,0 48,3 38,3 174,8 1238,7 **157,78**

Меню на 11.09.2023 года День 7

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ПОЛДНИК							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого за день:							157,78

Итого за день: 1374,0 42,2 28,3 192,6 1194,2 **157,78**

Меню на 12.09.2023 года День 8

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№213/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ПОЛДНИК							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,0	9,1	50,2	302,6	№544/ЕСТН2018/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
Итого за день:							157,78

Итого за день: 1320,0 43,1 53,0 197,3 1439,3 **157,78**

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

Меню на 13.09.2023 года День 9

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018

Итого за день: **1315,0**

1324,5

157,78

Меню на 14.09.2023 года День 10

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	6,3	6,2	39,1	237,1	№535/ЕСТН2018/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018

Итого за день: **1265,0**

1381,7

157,78

Меню на 15.09.2023 года День 11

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018

Итого за день: **1290,0**

1557,1

157,78

Меню на 18.09.2023 года День 1

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018/5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б,		Ж,		У,		К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
		г	г	г	г	г	г			
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018				
Итого за день: 1325,0		38,7	37,1	182,6	1219,5					157,78
<u>Меню на 19.09.2023 года День 2</u>										
Обед "Обжорка" 12-18 лет										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018				
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	1,8	6,0	9,0	96,8	№101/ЕСТН2018				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1 кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5				
ПОЛДНИК										
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018/5				
Итого за день: 1295,0		67,7	46,1	192,5	1455,3					157,78
<u>Меню на 20.09.2023 года День 3</u>										
Обед "Обжорка" 12-18 лет										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5				
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1 кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5				
ПОЛДНИК										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018				
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018				
Итого за день: 1375,0		53,3	37,9	180,5	1275,4					157,78
<u>Меню на 21.09.2023 года День 4</u>										
Обед "Обжорка" 12-18 лет										
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	20,8	18,0	51,2	450,5	№352/ЕСТН2018/5				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1 кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5				
ПОЛДНИК										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5				
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	7,0	11,8	61,6	380,2	№555/П2013/5				
Итого за день: 1265,0		49,1	55,9	235,3	1641,1					157,78
<u>Меню на 22.09.2023 года День 5</u>										
Обед "Обжорка" 12-18 лет										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5				
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018				
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№257/ЕСТН2018				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1 кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5				
ПОЛДНИК										

Наименование блюда	Выход,		Б,		Ж,		У,		К,		N блюда по сборн.	Сумма, руб
	г (мл)	г	г	г	г	г	г	г	ккал			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018						
МАННИК 100Г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018						
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018						
Итого за день: 1315,0											1238,7	157,78

Меню на 25.09.2023 года День 7

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5						
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5						
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5						
ПОЛДНИК												
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5						
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018						
Итого за день: 1374,0											1194,2	157,78

Меню на 26.09.2023 года День 8

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№213/ЕСТН2018						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5						
ПОЛДНИК												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018						
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,0	9,1	50,2	302,6	№544/ЕСТН2018/5						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5						
Итого за день: 1320,0											1439,3	157,78

Меню на 27.09.2023 года День 9

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018						
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5						
ПОЛДНИК												
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018						
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5						
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018						
Итого за день: 1315,0											1324,5	157,78

Меню на 28.09.2023 года День 10

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5					

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ПОЛДНИК							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	6,3	6,2	39,1	237,1	№535/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018	
Итого за день: 1265,0							157,78

Меню на 29.09.2023 года День 11

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ПОЛДНИК							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
Итого за день: 1290,0							157,78

Средние значения за период

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об'ема блюдов за один прием пищи, г
Питание 2 разовое (итоги)					
Норма: 40 - 50 %	36,0 - 45,0	36,8 - 46,0	153,2 - 191,5	1088 - 1360	1150,0
Факт: 50,5 %	50,0	44,4	193,0	1372,7	1313,9
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9</u>				

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Норма: 30-35 % 27,0 - 31,5 27,6 - 32,2 114,9 - 134,1 816,0 - 952,0 800,0
 Факт: 35,0 % 34,7 34,0 127,0 953,3 922,4

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

ПОЛДНИК

Норма: 10-15 % 9,0 - 13,5 9,2 - 13,8 38,3 - 57,5 272,0 - 408,0 350,0
 Факт: 15,4 % 15,3 10,4 66,1 419,4 391,5

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,3