

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(завтрак «Переменка», обед «Обжорка»)

Сезон (осень-зима)

**Для организации питания детей
с диагнозом пищевой аллергии**

(исключая блюда из молока и м/с продуктов)

В возрасте 7-11 лет, 12-18 лет

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В. /Филипович В.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей с диагнозом пищевая аллергия(молоко и м/с продукты)7-11

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

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	23,0	7,7	0,6	163,3	№295/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	21,4	107,0	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	640,0	31,2	16,2	85,6	612,8		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200	1,5	0,2	10,2	48,2	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,1	10,5	13,1	211,1	№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150	3,8	5,6	27,5	175,7	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/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	
Итого по подменю:	760,0	27,2	23,1	106,4	741,8		

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	15,8	16,6	13,1	265,0	№337/ЕСТН2018/5	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (Р/МАСЛО)	150	5,0	5,0	30,4	187,2	№257/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:	550,0	25,7	26,1	82,7	669,1		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" *	200	1,4	4,2	7,0	71,0	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	240	19,6	22,9	50,2	485,0	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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	
Итого по подменю:	760,0	27,0	33,0	109,6	842,9		

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240	25,6	27,7	22,2	440,4	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:	557,0	30,4	34,4	58,5	665,1		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО)	200	9,4	12,9	3,3	166,6	№108/ЕСТН2018/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (Р/МАСЛО)	90/50	14,0	4,3	9,4	132,7	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО)	150	5,6	7,4	36,0	232,9	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/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	
Итого по подменю:		810,0	35,4	25,5	101,9	778,8	

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	15,0	14,3	4,0	204,5	№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(Р/МАСЛО)	150	3,6	7,3	37,9	231,3	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		660,0	23,2	22,8	91,7	664,3	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (БЕЗ МАСЛА)	240	17,7	10,3	43,8	338,6	№352/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	
Итого по подменю:		760,0	26,0	19,5	120,0	760,0	

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,7	4,9	8,1	143,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		557,0	24,2	19,7	66,6	540,1	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	1,8	0,3	13,9	65,2	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)	90	13,7	14,5	7,5	215,8	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (Р/МАСЛО)	150	5,4	8,1	33,4	228,0	№256/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/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	
Итого по подменю:		760,0	26,3	23,9	101,8	728,3	

День 6

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 90Г	90	13,6	15,8	11,2	241,4	№350/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ) Р/МАСЛО	150	2,7	8,6	16,7	154,6	№175/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		557,0	20,8	25,1	61,2	553,0	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО)	200	7,5	10,7	13,4	180,4	№120/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/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	
Итого по подменю:		760,0	41,0	45,7	101,7	983,3	

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,1	10,5	13,1	211,1	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150	8,6	9,0	39,0	271,4	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		550,0	29,3	20,2	91,4	664,7	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ	200	4,5	4,6	17,5	129,0	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.	260	32,7	11,8	24,6	335,9	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		790,0	43,4	17,3	98,9	725,6	

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ МОЛОКА)	90	13,6	7,3	5,7	142,5	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г (Р/МАСЛО)	100	2,5	4,9	26,4	159,1	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50	1,4	1,7	2,3	29,4	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		640,0	22,0	15,1	81,2	546,9	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	1,5	4,2	8,9	79,6	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90Г	90	13,2	10,3	8,9	181,2	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	150	4,7	8,7	21,4	183,1	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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	
Итого по подменю:		760,0	25,4	29,1	94,4	742,4	

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО)	150	5,6	7,4	36,0	232,9	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		557,0	34,1	28,8	69,9	675,3	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ"	200	1,5	0,2	10,2	48,2	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Р/МАСЛО)	90	12,6	19,1	9,2	259,3	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(Р/МАСЛО)	150	3,6	7,3	37,9	231,3	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/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	
Итого по подменю:		760,0	23,9	33,7	109,0	834,0	

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,7	4,9	8,1	143,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (БЕЗ	150	7,9	18,5	36,4	343,8	№205/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		550,0	29,4	27,7	80,9	690,2	

Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240	25,6	27,7	22,2	440,4	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		760,0	34,2	36,9	99,2	865,2	

День 11

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	14,5	13,1	10,1	216,2	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Р/МАСЛО)	150	3,6	7,0	15,4	138,7	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		622,0	24,0	21,4	85,3	628,9	

Обед "Обжорка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	1,5	4,2	8,9	79,6	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	20,3	2,4	0,3	103,4	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180	10,3	10,8	46,8	325,7	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/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	
Итого по подменю:		790,0	37,5	18,2	102,6	724,3	

День 12

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	100	15,6	19,3	4,6	253,9	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:		574,0	23,1	32,9	63,2	640,4	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)*	200	1,5	4,1	5,9	66,9	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	23,2	7,7	0,9	166,0	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ НА Р/МАСЛЕ)	180	3,2	10,3	20,0	185,5	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 790,0		34,3	27,8	84,4	725,5		

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 блюдов за один прием пищи,г
Завтрак "Переменка" 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 26,8 %	26,4	24,1	76,4	629,2	584,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9</u>				
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,5 %	31,8	27,8	102,5	787,7	771,7
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2</u>				

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю. /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В. /Филипович В.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей с диагнозом пищевая аллергия(молоко и м/с продукты)7-11

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

День 1

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	23,0	7,7	0,6	163,3	№295/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	21,4	107,0	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 640,0 31,2 16,2 85,6 612,8

День 2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	15,8	16,6	13,1	265,0	№337/ЕСТН2018/5	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (Р/МАСЛО)	150	5,0	5,0	30,4	187,2	№257/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	

Итого по подменю: 550,0 25,7 26,1 82,7 669,1

День 3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО)	240	25,6	27,7	22,2	440,4	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	

Итого по подменю: 557,0 30,4 34,4 58,5 665,1

День 4

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	15,0	14,3	4,0	204,5	№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(Р/МАСЛО)	150	3,6	7,3	37,9	231,3	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 660,0 23,2 22,8 91,7 664,3

День 5

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,7	4,9	8,1	143,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	

Итого по подменю: 557,0 24,2 19,7 66,6 540,1

День 6

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 90Г	90	13,6	15,8	11,2	241,4	№350/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й ВАРИАНТ) Р/МАСЛО	150	2,7	8,6	16,7	154,6	№175/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	557,0	20,8	25,1	61,2	553,0		

День 7

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,1	10,5	13,1	211,1	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО)	150	8,6	9,0	39,0	271,4	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	550,0	29,3	20,2	91,4	664,7		

День 8

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТЯ (БЕЗ МОЛОКА)	90	13,6	7,3	5,7	142,5	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г (Р/МАСЛО)	100	2,5	4,9	26,4	159,1	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50	1,4	1,7	2,3	29,4	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	640,0	22,0	15,1	81,2	546,9		

День 9

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО)	150	5,6	7,4	36,0	232,9	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	557,0	34,1	28,8	69,9	675,3		

День 10

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА)	90	16,7	4,9	8,1	143,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (БЕЗ	150	7,9	18,5	36,4	343,8	№205/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	550,0	29,4	27,7	80,9	690,2		

День 11

Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА)	90	14,5	13,1	10,1	216,2	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Р/МАСЛО)	150	3,6	7,0	15,4	138,7	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	622,0	24,0	21,4	85,3	628,9		

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

День 12

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	100	15,6	19,3	4,6	253,9	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150/7,5	3,1	8,1	25,2	186,3	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ (ПШЕНИЧНЫЙ 30Г, РЖАНОЙ 20Г)	50	3,9	0,6	22,0	109,1	№110/П2013/5	
Итого по подменю:	574,0	23,1	32,9	63,2	640,4		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
--	------	------	------	---------	--

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 26,8 %	26,4	24,1	76,4	629,2	584,5

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю.

Директор Филипович В.В.

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей с диагнозом пищевая аллергия(молоко и м/с продукт)12-18

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

День 1

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,6	8,5	0,6	181,3	№295/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180	4,5	8,7	47,5	286,5	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	690,0	35,4	18,5	97,8	700,0		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250	1,9	0,2	12,8	60,3	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА) 100Г	100	17,9	11,6	14,6	234,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	4,6	6,7	33,0	210,8	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/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	
Итого по подменю:	890,0	30,9	29,3	120,0	867,4		

День 2

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,7	6,5	11,8	112,7	№73/П2013/5	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА) 100Г	100	17,6	18,4	14,6	294,5	№337/ЕСТН2018/5	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (Р/МАСЛО).	180	6,0	6,1	36,5	224,7	№257/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	640,0	30,0	31,7	98,7	800,5		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250	1,7	5,2	8,8	88,7	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г (Р/МАСЛЕ)	280	22,9	26,7	58,6	565,9	№329/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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	
Итого по подменю:	890,0	31,0	41,1	121,2	978,0		

День 3

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	124,1	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) 280Г	280	29,9	32,3	25,9	513,8	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	647,0	36,1	43,2	68,6	807,7		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО) 250Г	250	11,7	16,1	4,2	208,2	№108/ЕСТН2018/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (Р/МАСЛОМ)100/50	100/50	15,5	4,5	10,1	143,3	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО).	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/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	
Итого по подменю:		940,0	40,8	28,3	112,3	866,9	

День 4

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА) 100Г	100	16,7	15,9	4,4	227,2	№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180	4,3	8,7	45,5	277,5	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		710,0	26,4	25,9	103,4	752,5	

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (БЕЗ	280	20,7	12,0	51,1	395,1	№352/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	
Итого по подменю:		890,0	30,1	25,9	134,2	890,6	

День 5

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)	100	18,5	5,2	9,0	156,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180	3,7	9,7	30,4	224,0	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		640,0	27,6	25,7	77,2	650,7	

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" 250Г	250	2,2	0,4	17,3	81,4	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)100Г	100	15,3	16,1	8,4	239,8	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (Р/МАСЛО).	180	6,5	9,7	40,1	273,6	№256/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/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	
Итого по подменю:		890,0	29,7	27,2	113,6	818,6	

День 6

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	10,9	№146/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 100Г	100	15,1	17,6	12,4	268,2	№350/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й ВАРИАНТ НА Р/МАСЛЕ)	180	3,2	10,3	20,0	185,5	№175/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		647,0	23,9	28,7	70,1	634,4	

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018/5	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (Р/МАСЛО) 250Г	250	9,4	13,4	16,8	225,5	№120/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180	4,5	8,7	47,5	286,5	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/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	
Итого по подменю:		890,0	47,0	56,2	116,5	1160,3	

День 7

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ МОЛОКА) 100Г	100	17,9	11,6	14,6	234,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180	10,3	10,8	46,8	325,7	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		640,0	34,0	23,3	105,9	770,4	

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 (Р/МАСЛО)	250	5,7	5,7	21,9	161,2	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,1	0,6	14,9	77,2	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		910,0	48,3	19,6	110,4	811,5	

День 8

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ (БЕЗ)	100	15,1	8,1	6,4	158,4	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150	3,7	7,3	39,6	238,7	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50	1,4	1,7	2,3	29,4	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		710,0	25,5	18,4	98,8	661,7	

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г	250	1,9	5,2	10,9	97,6	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100Г	100	14,7	11,4	9,9	201,3	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180	5,7	10,5	25,7	219,7	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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	
Итого по подменю:		890,0	28,7	36,3	105,0	861,3	

День 9

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (Р/МАСЛО).	180	6,7	8,9	43,2	279,5	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		647,0	39,0	32,7	81,6	777,3	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250	1,9	0,2	12,8	60,3	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (Р/МАСЛО) 100Г	100	14,0	21,2	10,3	288,1	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180	4,3	8,7	45,5	277,5	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/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	
Итого по подменю:		890,0	27,2	41,3	125,1	980,5	

День 10

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)	100	18,5	5,2	9,0	156,5	№369/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (Р/МАСЛО).	180	9,5	22,2	43,7	412,5	№205/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		640,0	34,1	34,2	96,2	829,0	

Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) 280Г	280	29,9	32,3	25,9	513,8	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		890,0	39,7	46,1	110,4	1014,9	

День 11

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА) 100Г	100	16,1	14,6	11,2	240,2	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (Р/МАСЛО).	180	4,3	8,4	18,5	166,4	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		672,0	27,1	24,4	93,2	699,9	

Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г	250	1,9	5,2	10,9	97,6	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	22,6	2,6	0,3	114,8	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200	11,5	12,0	52,0	361,9	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		920,0	42,6	20,8	116,1	822,0	

День 12

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (Р/МАСЛО)	100	15,6	19,3	4,6	253,9	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180	3,7	9,7	30,4	224,0	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		647,0	24,8	37,8	72,8	730,4	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) 250Г	250	1,9	5,1	7,3	83,1	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,8	8,6	1,0	184,5	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ НА Р/МАСЛЕ)	180	3,2	10,3	20,0	185,5	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 900,0		38,6	33,0	95,2	832,5		

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 блюдов за один прием пищи,г
Завтрак "Переменка" 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 27,0 %	30,3	28,7	88,6	734,5	660,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9</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: 33,4 %	36,2	33,8	114,9	908,7	899,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2</u>				