

# **ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(Завтрак «Переменка, Обед «Обжорка»)**

**Сезон (осень-зима)**

**Для организации питания детей**

**с диагнозом пищевой аллергии**

**(исключая блюда из рыбы и**

**гречневой крупы)**

**В возрасте 7-11 лет, 12-18 лет**

**"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(рыба, греча) 7-11 лет (осень)

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**

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 600,0** 21,8 22,7 89,6 649,7

**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" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
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: 765,0** 27,1 24,5 101,7 736,1

**День 2**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 510,0** 14,9 18,9 67,3 498,4

**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" С/С	200/5	1,5	4,9	7,2	79,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№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: 765,0** 27,2 31,0 109,9 828,2

**День 3**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№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: 567,0** 31,3 32,4 62,3 666,2

**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".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>37,7</b>	<b>33,7</b>	<b>98,5</b>	<b>848,4</b>	

### День 4

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>595,0</b>	<b>13,9</b>	<b>17,7</b>	<b>73,3</b>	<b>508,4</b>	

#### 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 240Г	240/5	17,8	12,9	43,9	362,5	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>26,1</b>	<b>22,1</b>	<b>120,1</b>	<b>783,9</b>	

### 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 ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	<b>25,7</b>	<b>18,3</b>	<b>68,0</b>	<b>539,2</b>	

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/ЕСТН2018	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>27,1</b>	<b>22,2</b>	<b>103,2</b>	<b>722,1</b>	

### День 6

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	<b>33,3</b>	<b>7,5</b>	<b>91,0</b>	<b>564,7</b>	

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
-------------------	----	-----	-----	-----	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	200	4,2	5,0	19,7	140,5	№129/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>760,0</b>	37,8	38,1	108,1	927,3	

### 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".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,1	15,5	122,6	№377/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	25,5	16,7	72,4	543,4	

#### 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	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>807,5</b>	31,4	19,2	103,7	712,4	

### День 8

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,4	18,2	14,1	286,2	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>650,0</b>	25,6	24,4	93,3	695,6	

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>770,0</b>	24,0	30,8	95,1	754,1	

### 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	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	35,0	27,1	73,6	678,5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>765,0</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>109,4</b>	<b>815,6</b>		

### День 10

#### **Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	<b>42,7</b>	<b>11,0</b>	<b>92,2</b>	<b>638,5</b>		

#### **Обед "Обжорка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	<b>34,3</b>	<b>34,8</b>	<b>99,3</b>	<b>847,0</b>		

### День 11

#### **Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>555,0</b>	<b>23,9</b>	<b>22,8</b>	<b>94,2</b>	<b>678,1</b>		

#### **Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,1	15,5	122,6	№377/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	<b>27,2</b>	<b>33,0</b>	<b>86,1</b>	<b>751,4</b>		

### 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.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>584,5</b>	<b>24,0</b>	<b>29,2</b>	<b>67,2</b>	<b>626,7</b>		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	1,7	4,9	6,1	75,0	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	4,1	9,1	19,6	177,2	№174/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю: 765,0</b>		27,0	33,1	93,9	781,2		

**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
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,8 %	26,4	20,7	78,6	607,3	573,0
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,7 %	29,2	29,5	102,4	792,3	767,7
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5</b></u>				

**"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(рыба, греча) 7-11 лет (осень)

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

**День 1**

**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" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
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: 765,0 27,1 24,5 101,7 736,1**

**День 2**

**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" С/С	200/5	1,5	4,9	7,2	79,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№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: 765,0 27,2 31,0 109,9 828,2**

**День 3**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
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: 765,0 37,7 33,7 98,5 848,4**

**День 4**

**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 240Г	240/5	17,8	12,9	43,9	362,5	№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: 765,0 26,1 22,1 120,1 783,9**

**День 5**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
---------------------------------------	----	-----	-----	-----	-----	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/ЕСТН2018	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>27,1</b>	<b>22,2</b>	<b>103,2</b>	<b>722,1</b>	

### День 6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	200	4,2	5,0	19,7	140,5	№129/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>760,0</b>	<b>37,8</b>	<b>38,1</b>	<b>108,1</b>	<b>927,3</b>	

### День 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	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>807,5</b>	<b>31,4</b>	<b>19,2</b>	<b>103,7</b>	<b>712,4</b>	

### День 8

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>770,0</b>	<b>24,0</b>	<b>30,8</b>	<b>95,1</b>	<b>754,1</b>	

### День 9

#### 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" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>109,4</b>	<b>815,6</b>	

### День 10

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018	
------------------------------------	----	-----	-----	-----	------	-------------	--



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№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	
<b>Итого по подменю: 760,0</b>		<b>34,3</b>	<b>34,8</b>	<b>99,3</b>	<b>847,0</b>		

### День 11

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,1	15,5	122,6	№377/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	
<b>Итого по подменю: 760,0</b>		<b>27,2</b>	<b>33,0</b>	<b>86,1</b>	<b>751,4</b>		

### День 12

#### 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).	200/5	1,7	4,9	6,1	75,0	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	4,1	9,1	19,6	177,2	№174/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю: 765,0</b>		<b>27,0</b>	<b>33,1</b>	<b>93,9</b>	<b>781,2</b>		

**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'ем. блюд за один прием пищи,
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: 33,7 %	29,2	29,5	102,4	792,3	767,7
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5</b></u>				

**"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(рыба,греча)7-11 лет (осень)

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**

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5
<b>Итого по подменю:</b>	<b>600,0</b>	<b>21,8</b>	<b>22,7</b>	<b>89,6</b>	<b>649,7</b>	

**День 2**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018
<b>Итого по подменю:</b>	<b>510,0</b>	<b>14,9</b>	<b>18,9</b>	<b>67,3</b>	<b>498,4</b>	

**День 3**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№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
<b>Итого по подменю:</b>	<b>567,0</b>	<b>31,3</b>	<b>32,4</b>	<b>62,3</b>	<b>666,2</b>	

**День 4**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018
<b>Итого по подменю:</b>	<b>595,0</b>	<b>13,9</b>	<b>17,7</b>	<b>73,3</b>	<b>508,4</b>	

**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 ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	<b>25,7</b>	<b>18,3</b>	<b>68,0</b>	<b>539,2</b>	

**День 6**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	33,3	7,5	91,0	564,7	

### 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".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,1	15,5	122,6	№377/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	25,5	16,7	72,4	543,4	

### День 8

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,4	18,2	14,1	286,2	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>650,0</b>	25,6	24,4	93,3	695,6	

### 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	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	35,0	27,1	73,6	678,5	

### День 10

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	42,7	11,0	92,2	638,5	

### День 11

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>555,0</b>	23,9	22,8	94,2	678,1	

### День 12

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/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	
<b>Итого по подменю: 584,5</b>		24,0	29,2	67,2	626,7		

**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
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,8 %	26,4	20,7	78,6	607,3	573,0
	<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0</u></b>				

**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

**"Согласовано"**

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Директор Филипович В.В.

### Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей с диагнозом пищевая аллергия(рыба, греча) 12-18 лет(осень)

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

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>32,4</b>	<b>31,1</b>	<b>123,8</b>	<b>905,3</b>		

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>32,8</b>	<b>39,0</b>	<b>131,2</b>	<b>1006,4</b>		

#### 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	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>45,0</b>	<b>39,7</b>	<b>118,5</b>	<b>1011,1</b>		

#### День 4

##### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>920,0</b>	<b>31,8</b>	<b>32,1</b>	<b>144,0</b>	<b>993,0</b>		

#### 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	
---	-----	-----	-----	-----	------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>915,0</b>	<b>32,1</b>	<b>25,2</b>	<b>124,8</b>	<b>856,1</b>	

### День 6

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,2	6,3	24,6	175,6	№129/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>910,0</b>	<b>44,5</b>	<b>47,1</b>	<b>134,1</b>	<b>1138,1</b>	

### 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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>959,0</b>	<b>35,9</b>	<b>21,7</b>	<b>127,1</b>	<b>846,7</b>	

### 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	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>920,0</b>	<b>28,6</b>	<b>37,6</b>	<b>115,6</b>	<b>916,1</b>	

### 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	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>915,0</b>	<b>29,0</b>	<b>38,7</b>	<b>135,1</b>	<b>1004,7</b>	

### День 10

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
-----------------------------------	-----	-----	------	-----	-------	-------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>890,0</b>	<b>39,7</b>	<b>43,7</b>	<b>110,5</b>	<b>993,6</b>	

### 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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,4	6,1	18,6	147,1	№377/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>910,0</b>	<b>32,4</b>	<b>37,9</b>	<b>104,6</b>	<b>889,5</b>	

### День 12

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,2	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,9	11,0	23,6	212,6	№174/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>895,0</b>	<b>30,2</b>	<b>40,7</b>	<b>105,0</b>	<b>906,3</b>	



**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'ем блюдов за один прием пищи
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: 35,1 %	34,5	36,2	122,8	955,6	914,9
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6</b></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(рыба,греча)12-18 лет(осень)

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**

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>650,0</b>	<b>26,3</b>	<b>28,4</b>	<b>90,7</b>	<b>723,8</b>		

**День 2**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	<b>16,8</b>	<b>21,6</b>	<b>77,0</b>	<b>568,9</b>		

**День 3**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	124,1	№2/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	<b>36,1</b>	<b>40,8</b>	<b>68,7</b>	<b>786,4</b>		

**День 4**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>655,0</b>	<b>16,0</b>	<b>20,4</b>	<b>85,2</b>	<b>588,7</b>		

**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	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>28,6</b>	<b>23,8</b>	<b>74,1</b>	<b>624,9</b>		

**День 6**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 617,0</b>		<b>42,7</b>	<b>8,9</b>	<b>102,5</b>	<b>660,5</b>		

### День 7

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,4	6,1	18,6	147,1	№377/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	
<b>Итого по подменю: 640,0</b>		<b>28,6</b>	<b>19,0</b>	<b>78,5</b>	<b>600,9</b>		

### День 8

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,3	19,0	15,7	306,7	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№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	
<b>Итого по подменю: 690,0</b>		<b>28,3</b>	<b>25,9</b>	<b>96,3</b>	<b>731,6</b>		

### День 9

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
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.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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	
<b>Итого по подменю: 647,0</b>		<b>39,1</b>	<b>30,5</b>	<b>81,7</b>	<b>758,0</b>		

### День 10

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 610,0</b>		<b>54,0</b>	<b>12,5</b>	<b>101,0</b>	<b>732,7</b>		

### День 11

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 605,0</b>		<b>25,8</b>	<b>24,9</b>	<b>96,7</b>	<b>714,2</b>		

### День 12

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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	
<b>Итого по подменю: 656,0</b>		24,9	33,6	73,0	693,5		

**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'ем блюдов за один прием пищи,
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 25,1 %	30,6	24,2	85,4	682,0	634,8
<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8</u></b>					

**"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(рыба,греча)12-18 лет(осень)

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 650,0** 26,3 28,4 90,7 723,8

##### 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	

**Итого по подменю: 915,0** 32,4 31,1 123,8 905,3

#### День 2

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 560,0** 16,8 21,6 77,0 568,9

##### 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	

**Итого по подменю: 915,0** 32,8 39,0 131,2 1006,4

#### День 3

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	124,1	№2/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** 36,1 40,8 68,7 786,4

##### 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"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>915,0</b>	<b>45,0</b>	<b>39,7</b>	<b>118,5</b>	<b>1011,1</b>	

### День 4

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>655,0</b>	<b>16,0</b>	<b>20,4</b>	<b>85,2</b>	<b>588,7</b>	

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>920,0</b>	<b>31,8</b>	<b>32,1</b>	<b>144,0</b>	<b>993,0</b>	

### 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	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>640,0</b>	<b>28,6</b>	<b>23,8</b>	<b>74,1</b>	<b>624,9</b>	

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>915,0</b>	<b>32,1</b>	<b>25,2</b>	<b>124,8</b>	<b>856,1</b>	

### День 6

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>617,0</b>	<b>42,7</b>	<b>8,9</b>	<b>102,5</b>	<b>660,5</b>	

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
------------------	-----	-----	------	-----	-------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,2	6,3	24,6	175,6	№129/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>910,0</b>	<b>44,5</b>	<b>47,1</b>	<b>134,1</b>	<b>1138,1</b>	

### 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"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,4	6,1	18,6	147,1	№377/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>640,0</b>	<b>28,6</b>	<b>19,0</b>	<b>78,5</b>	<b>600,9</b>	

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>959,0</b>	<b>35,9</b>	<b>21,7</b>	<b>127,1</b>	<b>846,7</b>	

### День 8

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,3	19,0	15,7	306,7	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>690,0</b>	<b>28,3</b>	<b>25,9</b>	<b>96,3</b>	<b>731,6</b>	

#### 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	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>920,0</b>	<b>28,6</b>	<b>37,6</b>	<b>115,6</b>	<b>916,1</b>	

### 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.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>647,0</b>	<b>39,1</b>	<b>30,5</b>	<b>81,7</b>	<b>758,0</b>	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма руб
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>29,0</b>	<b>38,7</b>	<b>135,1</b>	<b>1004,7</b>		

### День 10

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	<b>54,0</b>	<b>12,5</b>	<b>101,0</b>	<b>732,7</b>		

<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>890,0</b>	<b>39,7</b>	<b>43,7</b>	<b>110,5</b>	<b>993,6</b>		

### День 11

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>605,0</b>	<b>25,8</b>	<b>24,9</b>	<b>96,7</b>	<b>714,2</b>		

<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,4	6,1	18,6	147,1	№377/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>910,0</b>	<b>32,4</b>	<b>37,9</b>	<b>104,6</b>	<b>889,5</b>		

### День 12

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>656,0</b>	<b>24,9</b>	<b>33,6</b>	<b>73,0</b>	<b>693,5</b>		



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,2	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,9	11,0	23,6	212,6	№174/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	
<b>Итого по подменю: 895,0</b>		<b>30,2</b>	<b>40,7</b>	<b>105,0</b>	<b>906,3</b>		

**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'ем блюдов за один прием пищи,
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 25,1 %	30,6	24,2	85,4	682,0	634,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 35,1 %	34,5	36,2	122,8	955,6	914,9
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6</b></u>				