

Директор Голдобина Н.Ю.

Директор _____/Костарева Е.А./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**Дополнительное питание детей 12-18 лет (вариант №2)**

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,8 | 10,1 | 9,9 | 137,3 | №1/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 18,9 | 9,6 | 15,4 | 223,6 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,7 | 5,4 | 34,8 | 210,4 | №538/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 700,0 | 36,0 | 33,2 | 133,9 | 978,0 | | 108,00 |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 | |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ | 100 | 12,0 | 22,0 | 2,0 | 254,0 | №351/ЕСТН2018 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ) | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1ШТ | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 820,0 | 25,9 | 38,6 | 116,7 | 917,5 | | 108,00 |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 6,7 | 123,6 | №2/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г | 200 | 21,4 | 21,4 | 18,6 | 351,8 | №327/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С) | 200 | 1,9 | 0,1 | 33,8 | 144,1 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 620,0 | 33,7 | 37,4 | 121,3 | 956,0 | | 108,00 |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 | №146/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100/5 | 32,5 | 9,1 | 0,7 | 214,8 | №440/Диет.сб.201 | |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 5,7 | 8,0 | 25,6 | 196,9 | №213/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ. | 50 | 3,5 | 5,9 | 30,8 | 190,1 | №555/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 655,0 | 47,5 | 23,8 | 113,5 | 858,0 | | 108,00 |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак "Лакомка" | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,1 | 26,3 | 1,5 | 347,5 | №439/Диет.сб.М2 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1ШТ | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |

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

Итого по подменю: **780,0** 39,0 34,7 109,4 906,9 **108,00**

День 6

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|------|------|------|-------|------------------|--|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 17,1 | 11,0 | 9,6 | 206,3 | №405/Диет.сб.201 | |
| 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 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ | 1шт | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,2 | №590/П2013/изд. | |

Итого по подменю: **660,0** 29,5 30,6 123,8 888,3 **108,00**

День 7

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|---|---------|------|------|------|-------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,2 | №364/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО. | 180 | 4,5 | 18,2 | 36,5 | 327,5 | №376/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1ШТ | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |

Итого по подменю: **800,0** 29,0 28,6 108,1 805,6 **108,00**

День 8

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|------|------|------|-------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 1,0 | 8,2 | 8,2 | 110,5 | №22/ЕСТН2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 15,7 | 10,7 | 10,0 | 199,2 | №346/ЕСТН2018 | |
| КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 5,7 | 8,0 | 25,6 | 196,9 | №213/ЕСТН2018 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 50 | 3,0 | 5,5 | 30,1 | 181,6 | №544/ЕСТН2018 | |

Итого по подменю: **695,0** 30,8 33,4 124,2 920,4 **108,00**

День 9

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|--|---------|------|------|------|-------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 14,7 | 23,6 | 5,7 | 293,7 | №193/М2003/4 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 77,6 | №484/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ПРЯНИКИ | 1шт | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |

Итого по подменю: **650,0** 27,6 34,1 115,3 877,3 **108,00**

День 10

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|---|---------|------|------|------|-------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | №9/ЕСТН2018 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ). | 100 | 13,5 | 7,6 | 3,0 | 134,2 | №297/ЕСТН2018 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | №384/ЕСТН2018 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 2,2 | 2,0 | 3,7 | 41,3 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ | 50 | 4,2 | 4,1 | 26,0 | 157,8 | №535/ЕСТН2018 | |

Итого по подменю: **690,0** 29,3 28,1 122,8 861,6 **108,00**

День 11

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----|-----|-----|-----|-------|--------------|--|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 1,7 | 7,5 | 9,8 | 113,1 | №68/ЕСТН2018 | |
|----------------------------------|----|-----|-----|-----|-------|--------------|--|

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--|------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 200/30 | 47,5 | 8,7 | 51,8 | 475,4 | №278/ЕСТН2018 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 1ШТ | 2,0 | 0,7 | 27,7 | 124,7 | №79/ЕСТН2018 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | 592,0 | 54,2 | 19,4 | 111,2 | 835,3 | 108,00 |

День 12

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,1 | 11,2 | 122,1 | №21/ЕСТН2018 | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 205 | 22,7 | 18,4 | 41,8 | 424,0 | №517/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 | |
| <i>Итого по подменю:</i> | | 572,0 | 28,7 | 27,2 | 89,0 | 715,9 | 108,00 |

Средние значения за период

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

Завтрак "Лакомка"

| | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| Норма: 20-25 % | 18,0 - 22,5 | 18,4 - 23,0 | 76,6 - 95,8 | 542,6 - 678,3 | 550,0 |
| Факт: 32,3 % | 34,2 | 30,7 | 115,7 | 876,7 | 686,2 |

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4