

**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю.

**"Согласовано"**

МАОУ "Школа инженерной мысли им. П.А. Соловьева"  
г. Перми корпус 1

Директор Гладнев И.А.

**Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

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

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

**Меню на 01.04.2024 года День 7**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                  |       |      |     |      |       |      |                  |  |
|----------------------------------|-------|------|-----|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ) | 100,0 | 1,1  | 0,2 | 3,8  | 21,4  | 0,38 | №145/ЕСТН2018/5  |  |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ         | 120,0 | 17,4 | 8,7 | 4,0  | 163,4 | 0,40 | №364/ЕСТН2018    |  |
| РИС ОТВАРНОЙ.                    | 180,0 | 4,6  | 6,5 | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/ЕСТН2018/5  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                    | 200,0 |      |     | 24,0 | 96,0  | 2,40 | №498/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                      | 60,0  | 4,7  | 0,7 | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ              | 60,0  | 3,7  | 2,1 | 42,2 | 202,1 | 4,22 | №527/ЕСТН2018    |  |

**Итого по подменю: 720,0 31,5 18,2 147,3 878,5 14,73**

**Меню на 02.04.2024 года День 8**

**Завтрак "Лакомка"**

|  |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|--|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ) | 100,0 | 0,8  | 0,1  | 1,7  | 10,9  | 0,17 | №146/ЕСТН2018/5  |  |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                      | 100,0 | 18,3 | 19,0 | 15,7 | 306,7 | 1,57 | №337/ЕСТН2018    |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.    | 180,0 | 3,9  | 7,2  | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/ЕСТН2018/5  |  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200,0 | 0,7  | 0,3  | 24,6 | 103,8 | 2,46 | №493/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                              | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ                         | 150,0 | 0,6  | 0,6  | 14,7 | 66,6  | 1,47 | №79/ЕСТН2018     |  |

**Итого по подменю: 790,0 29,0 27,9 108,5 800,9 10,85**

**Меню на 03.04.2024 года День 9**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                       |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|---------------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100,0 | 2,1  | 10,3 | 11,9 | 148,6 | 1,19 | №42/ЕСТН2018     |  |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                    | 100,0 | 18,4 | 12,0 | 15,4 | 243,7 | 1,54 | №347/ЕСТН2018/3  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                | 180,0 | 8,4  | 10,3 | 30,1 | 246,3 | 3,01 | №248/ЕСТН2013/5  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200,0 | 0,2  | 0,2  | 18,9 | 77,6  | 1,89 | №484/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                           | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ                     | 60,0  | 5,4  | 6,2  | 45,0 | 257,3 | 4,50 | №665П2013        |  |

**Итого по подменю: 700,0 39,2 39,7 147,0 1101,9 14,70**

**Меню на 04.04.2024 года День 10**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                   |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100,0 | 1,6  | 10,1 | 8,3  | 130,2 | 0,83 | №9/ЕСТН2018      |  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г       | 280,0 | 26,1 | 17,8 | 50,9 | 467,8 | 5,09 | №372/ЕСТН2018    |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200,0 | 0,6  |      | 29,7 | 121,3 | 2,97 | №492/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                       | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ              | 60,0  | 6,1  | 5,9  | 35,1 | 218,0 | 3,51 | №537/ЕСТН2018    |  |

**Итого по подменю: 700,0 39,1 34,5 149,7 1065,7 14,97**

**Меню на 05.04.2024 года День 11**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                       |       |      |      |      |       |      |                 |  |
|---------------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|-----------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)      | 100,0 | 1,1  | 0,2  | 3,8  | 21,4  | 0,38 | №145/ЕСТН2018/5 |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ     | 100,0 | 17,5 | 25,9 | 15,0 | 362,8 | 1,50 | №206/М2003/4    |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.          | 180,0 | 6,5  | 7,2  | 40,2 | 252,1 | 4,02 | №256/ЕСТН2018/5 |  |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО | 200,0 |      |      | 18,6 | 74,4  | 1,86 | №506/ЕСТН2018   |  |



| Наименование блюда       | Выход,<br>г (мл) | Б, г        | Ж, г        | У, г         | К, ккал       | ХЕ           | № блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|--------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
|                          | 60,0             | 4,7         | 0,7         | 25,7         | 128,4         | 2,57         | №110/П2013/изд.5     |               |
| РЫКНОВЕННАЯ              | 50,0             | 4,3         | 3,9         | 29,0         | 168,0         | 2,90         | №542/ЕСТН2018        |               |
| <b>Итого по подменю:</b> | <b>690,0</b>     | <b>34,1</b> | <b>37,9</b> | <b>132,3</b> | <b>1007,1</b> | <b>13,23</b> |                      |               |

**Меню на 08.04.2024 года День 1**

**Завтрак "Лакомка"**

|   |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|---|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100,0 | 0,7  | 0,1  | 1,9  | 11,3  | 0,19 | №145/ЕСТН2018/5  |  |
| МЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                          | 100,0 | 17,9 | 16,3 | 6,4  | 244,3 | 0,64 | №335/ЕСТН2018/5  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.              | 180,0 | 6,8  | 6,7  | 43,3 | 260,2 | 4,33 | №255/ЕСТН2018/5  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200,0 |      |      | 24,0 | 96,0  | 2,40 | №498/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                               | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ПРЯНИКИ                                   | 50,0  | 3,7  | 2,3  | 37,8 | 186,3 | 3,78 | №589/п2013/5     |  |

**Итого по подменю: 690,0 33,8 26,1 139,1 926,5 13,91**

**Меню на 09.04.2024 года День 2**

**Завтрак "Лакомка"**

|  |       |      |     |      |       |      |                 |  |
|--|-------|------|-----|------|-------|------|-----------------|--|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 230,0 | 47,5 | 8,7 | 51,8 | 475,5 | 5,18 | №278/ЕСТН2018/5 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200,0 |      |     | 10,1 | 40,2  | 1,01 | №457/ЕСТН2018/5 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.                      | 30,0  | 2,4  | 0,3 | 14,5 | 70,5  | 1,45 | №108/П2013/5    |  |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ                           | 150,0 | 0,6  | 0,6 | 14,7 | 66,6  | 1,47 | №79/ЕСТН2018    |  |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                         | 60,0  | 4,3  | 5,0 | 36,5 | 208,1 | 3,65 | №541/ЕСТН2018/5 |  |

**Итого по подменю: 670,0 54,8 14,6 127,6 860,9 12,76**

**Меню на 10.04.2024 года День 3**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                 |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ | 100,0 | 1,1  | 0,2  | 3,8  | 21,4  | 0,38 | №145/ЕСТН2018/5  |  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                  | 100,0 | 26,8 | 23,0 | 0,5  | 316,7 | 0,05 | №439/Диет.сб.М2  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.     | 180,0 | 10,4 | 8,6  | 46,9 | 306,4 | 4,69 | №204/ЕСТН2018/5  |  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                | 200,0 | 1,0  | 0,1  | 25,2 | 105,4 | 2,52 | №491/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                     | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА    | 60,0  | 5,8  | 4,5  | 47,7 | 254,6 | 4,77 | №573/П2013/5     |  |

**Итого по подменю: 700,0 49,8 37,1 149,8 1132,9 14,98**

**Меню на 11.04.2024 года День 4**

**Завтрак "Лакомка"**

|                             |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|-----------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 100,0 | 1,4  | 10,2 | 8,6  | 131,3 | 0,86 | №47/ЕСТН2018     |  |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"          | 100,0 | 16,4 | 14,9 | 11,8 | 246,6 | 1,18 | №341/ЕСТН2018/3  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ.               | 180,0 | 4,6  | 6,5  | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/ЕСТН2018/5  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | 0,6  |      | 29,7 | 121,3 | 2,97 | №492/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                 | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.          | 50,0  | 3,5  | 5,9  | 30,8 | 190,1 | 3,08 | №555/П2013/5     |  |

**Итого по подменю: 690,0 31,2 38,2 154,2 1084,9 15,42**

**Меню на 12.04.2024 года День 5**

**Завтрак "Лакомка"**

|   |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|---|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100,0 | 0,7  | 0,1  | 1,9  | 11,3  | 0,19 | №145/ЕСТН2018/5  |  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г                        | 280,0 | 35,2 | 12,7 | 26,5 | 361,7 | 2,65 | №373/ЕСТН2018    |  |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА       | 200,0 | 1,0  | 0,2  | 32,6 | 135,8 | 3,26 | №599/Диет.       |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                               | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| МАННИК.                                   | 80,0  | 4,6  | 5,1  | 26,5 | 170,1 | 2,65 | №547/ЕСТН2018/5  |  |

**Итого по подменю: 720,0 46,2 18,8 113,2 807,3 11,32**

**Меню на 15.04.2024 года День 7**

**Завтрак "Лакомка"**



| Наименование блюда               | Выход,<br>г (мл) | Б, г        | Ж, г        | У, г         | К, ккал      | ХЕ           | № блюда<br>по сборн. | Сумма,<br>руб |
|----------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ) | 100,0            | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 21,4         | 0,38         | №145/ЕСТН2018/5      |               |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ          | 120,0            | 17,4        | 8,7         | 4,0          | 163,4        | 0,40         | №364/ЕСТН2018        |               |
| СОС ОТВАРНОЙ.                    | 180,0            | 4,6         | 6,5         | 47,6         | 267,2        | 4,76         | №384/ЕСТН2018/5      |               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                    | 200,0            |             |             | 24,0         | 96,0         | 2,40         | №498/ЕСТН2018        |               |
| ХЛЕБ 2 КУС.                      | 60,0             | 4,7         | 0,7         | 25,7         | 128,4        | 2,57         | №110/П2013/изд.5     |               |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ              | 60,0             | 3,7         | 2,1         | 42,2         | 202,1        | 4,22         | №527/ЕСТН2018        |               |
| <b>Итого по подменю:</b>         | <b>720,0</b>     | <b>31,5</b> | <b>18,2</b> | <b>147,3</b> | <b>878,5</b> | <b>14,73</b> |                      |               |

### Меню на 16.04.2024 года День 8

#### **Завтрак "Лакомка"**

|  |              |             |             |              |              |              |                  |  |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ) | 100,0        | 0,8         | 0,1         | 1,7          | 10,9         | 0,17         | №146/ЕСТН2018/5  |  |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                      | 100,0        | 18,3        | 19,0        | 15,7         | 306,7        | 1,57         | №337/ЕСТН2018    |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.    | 180,0        | 3,9         | 7,2         | 26,1         | 184,5        | 2,61         | №374/ЕСТН2018/5  |  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200,0        | 0,7         | 0,3         | 24,6         | 103,8        | 2,46         | №493/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                              | 60,0         | 4,7         | 0,7         | 25,7         | 128,4        | 2,57         | №110/П2013/изд.5 |  |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ                         | 150,0        | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 66,6         | 1,47         | №79/ЕСТН2018     |  |
| <b>Итого по подменю:</b>                 | <b>790,0</b> | <b>29,0</b> | <b>27,9</b> | <b>108,5</b> | <b>800,9</b> | <b>10,85</b> |                  |  |

### Меню на 17.04.2024 года День 9

#### **Завтрак "Лакомка"**

|                                       |              |             |             |              |               |              |                  |  |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100,0        | 2,1         | 10,3        | 11,9         | 148,6         | 1,19         | №42/ЕСТН2018     |  |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                    | 100,0        | 18,4        | 12,0        | 15,4         | 243,7         | 1,54         | №347/ЕСТН2018/3  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.                | 180,0        | 8,4         | 10,3        | 30,1         | 246,3         | 3,01         | №248/ЕСТН2013/5  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200,0        | 0,2         | 0,2         | 18,9         | 77,6          | 1,89         | №484/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                           | 60,0         | 4,7         | 0,7         | 25,7         | 128,4         | 2,57         | №110/П2013/изд.5 |  |
| БАНИКИ С КОРИЦЕЙ                      | 60,0         | 5,4         | 6,2         | 45,0         | 257,3         | 4,50         | №665П2013        |  |
| <b>Итого по подменю:</b>              | <b>700,0</b> | <b>39,2</b> | <b>39,7</b> | <b>147,0</b> | <b>1101,9</b> | <b>14,70</b> |                  |  |

### Меню на 18.04.2024 года День 10

#### **Завтрак "Лакомка"**

|                                   |              |             |             |              |               |              |                  |  |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100,0        | 1,6         | 10,1        | 8,3          | 130,2         | 0,83         | №9/ЕСТН2018      |  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г       | 280,0        | 26,1        | 17,8        | 50,9         | 467,8         | 5,09         | №372/ЕСТН2018    |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200,0        | 0,6         |             | 29,7         | 121,3         | 2,97         | №492/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                       | 60,0         | 4,7         | 0,7         | 25,7         | 128,4         | 2,57         | №110/П2013/изд.5 |  |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ              | 60,0         | 6,1         | 5,9         | 35,1         | 218,0         | 3,51         | №537/ЕСТН2018    |  |
| <b>Итого по подменю:</b>          | <b>700,0</b> | <b>39,1</b> | <b>34,5</b> | <b>149,7</b> | <b>1065,7</b> | <b>14,97</b> |                  |  |

### Меню на 19.04.2024 года День 11

#### **Завтрак "Лакомка"**

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

### Меню на 22.04.2024 года День 1

#### **Завтрак "Лакомка"**

|   |       |      |      |      |       |      |                  |  |
|---|-------|------|------|------|-------|------|------------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100,0 | 0,7  | 0,1  | 1,9  | 11,3  | 0,19 | №145/ЕСТН2018/5  |  |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 100,0 | 17,9 | 16,3 | 6,4  | 244,3 | 0,64 | №335/ЕСТН2018/5  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.              | 180,0 | 6,8  | 6,7  | 43,3 | 260,2 | 4,33 | №255/ЕСТН2018/5  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200,0 |      |      | 24,0 | 96,0  | 2,40 | №498/ЕСТН2018    |  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                               | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |  |
| ПРЯНИКИ                                   | 50,0  | 3,7  | 2,3  | 37,8 | 186,3 | 3,78 | №589/п2013/5     |  |

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

*Итого по подменю: 690,0 33,8 26,1 139,1 926,5 13,91*

**Меню на 23.04.2024 года День 2**

**Завтрак "Лакомка"**

|  |       |      |     |      |       |      |                 |
|--|-------|------|-----|------|-------|------|-----------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 230,0 | 47,5 | 8,7 | 51,8 | 475,5 | 5,18 | №278/ЕСТН2018/5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200,0 |      |     | 10,1 | 40,2  | 1,01 | №457/ЕСТН2018/5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.                      | 30,0  | 2,4  | 0,3 | 14,5 | 70,5  | 1,45 | №108/П2013/5    |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ                           | 150,0 | 0,6  | 0,6 | 14,7 | 66,6  | 1,47 | №79/ЕСТН2018    |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                         | 60,0  | 4,3  | 5,0 | 36,5 | 208,1 | 3,65 | №541/ЕСТН2018/5 |

*Итого по подменю: 670,0 54,8 14,6 127,6 860,9 12,76*

**Меню на 24.04.2024 года День 3**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                 |       |      |      |      |       |      |                  |
|---------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ | 100,0 | 1,1  | 0,2  | 3,8  | 21,4  | 0,38 | №145/ЕСТН2018/5  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                  | 100,0 | 26,8 | 23,0 | 0,5  | 316,7 | 0,05 | №439/Диет.сб.М2  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.     | 180,0 | 10,4 | 8,6  | 46,9 | 306,4 | 4,69 | №204/ЕСТН2018/5  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                | 200,0 | 1,0  | 0,1  | 25,2 | 105,4 | 2,52 | №491/ЕСТН2018    |
| ХЛЕБ 2 КУС.                     | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |
| ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА    | 60,0  | 5,8  | 4,5  | 47,7 | 254,6 | 4,77 | №573/П2013/5     |

*Итого по подменю: 700,0 49,8 37,1 149,8 1132,9 14,98*

**Меню на 25.04.2024 года День 4**

**Завтрак "Лакомка"**

|                             |       |      |      |      |       |      |                  |
|-----------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 100,0 | 1,4  | 10,2 | 8,6  | 131,3 | 0,86 | №47/ЕСТН2018     |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"          | 100,0 | 16,4 | 14,9 | 11,8 | 246,6 | 1,18 | №341/ЕСТН2018/3  |
| РИС ОТВАРНОЙ.               | 180,0 | 4,6  | 6,5  | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/ЕСТН2018/5  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | 0,6  |      | 29,7 | 121,3 | 2,97 | №492/ЕСТН2018    |
| ХЛЕБ 2 КУС.                 | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.          | 50,0  | 3,5  | 5,9  | 30,8 | 190,1 | 3,08 | №555/П2013/5     |

*Итого по подменю: 690,0 31,2 38,2 154,2 1084,9 15,42*

**Меню на 26.04.2024 года День 5**

**Завтрак "Лакомка"**

|   |       |      |      |      |       |      |                  |
|---|-------|------|------|------|-------|------|------------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100,0 | 0,7  | 0,1  | 1,9  | 11,3  | 0,19 | №145/ЕСТН2018/5  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г                        | 280,0 | 35,2 | 12,7 | 26,5 | 361,7 | 2,65 | №373/ЕСТН2018    |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА       | 200,0 | 1,0  | 0,2  | 32,6 | 135,8 | 3,26 | №599/Диет.       |
| ХЛЕБ 2 КУС.                               | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |
| МАННИК.                                   | 80,0  | 4,6  | 5,1  | 26,5 | 170,1 | 2,65 | №547/ЕСТН2018/5  |

*Итого по подменю: 720,0 46,2 18,8 113,2 807,3 11,32*

**Меню на 27.04.2024 года День 6**

**Завтрак "Лакомка"**

|                                     |       |      |      |      |       |      |                  |
|-------------------------------------|-------|------|------|------|-------|------|------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100,0 | 1,0  | 8,2  | 3,5  | 91,2  | 0,35 | №18/ЕСТН2018/5   |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)       | 105,0 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | 1,00 | №346/ЕСТН2018/5  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.                 | 189,0 | 3,8  | 7,3  | 30,5 | 202,6 | 3,05 | №150/ЕСТН2018/5  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ           | 200,0 | 0,3  | 0,2  | 20,2 | 84,1  | 2,02 | №485/ЕСТН2018/5  |
| ХЛЕБ 2 КУС.                         | 60,0  | 4,7  | 0,7  | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 |
| ПЕЧЕНЬЕ.                            | 20,0  | 1,5  | 2,0  | 14,9 | 83,2  | 1,49 | №590/П2013/изд.  |

*Итого по подменю: 674,0 26,0 33,4 104,8 823,8 10,48*



**Средние значения за период**

| Планирование 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 | 544,0 - 680,0 | 550,0 |
| Факт: 35,3 %   | 38,2        | 29,5        | 135,3       | 959,8         | 705,4 |

**Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5**