

**"Утверждаю"**

ООО "ЛеМаС"

Директор *Л. Савиных* / Лебедева М.С./

**"Согласовано"**

МАОУ "Техно-школа имени В.П. Савиных" г. Перми

Директор *С.В. Каменев* / Каменев С.В./

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

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

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

**Меню на 01.12.2023 года День 5**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>790,0</b>	<b>33,3</b>	<b>26,2</b>	<b>111,5</b>	<b>816,3</b>		

**Меню на 02.12.2023 года День 6**

**Завтрак "Лакомка"**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
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 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>700,0</b>	<b>43,8</b>	<b>46,5</b>	<b>134,9</b>	<b>1133,5</b>		

**Меню на 04.12.2023 года День 7**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
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>819,0</b>	<b>27,6</b>	<b>17,5</b>	<b>102,7</b>	<b>678,4</b>		

**Меню на 05.12.2023 года 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	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
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	60	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>695,0</b>	<b>32,5</b>	<b>40,0</b>	<b>128,7</b>	<b>1004,9</b>		

**Меню на 06.12.2023 года День 9**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
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	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>690,0</b>	<b>29,1</b>	<b>39,9</b>	<b>150,2</b>	<b>1075,6</b>	

### Меню на 07.12.2023 года День 10

#### **Завтрак "Лакомка"**

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	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>660,0</b>	<b>58,2</b>	<b>16,6</b>	<b>127,0</b>	<b>890,7</b>	

### Меню на 08.12.2023 года День 11

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>705,0</b>	<b>37,5</b>	<b>39,5</b>	<b>131,6</b>	<b>1031,6</b>	

### Меню на 09.12.2023 года День 12

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,8	4,5	47,7	254,6	№573/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>709,0</b>	<b>31,6</b>	<b>38,2</b>	<b>135,6</b>	<b>1012,1</b>	

### Меню на 11.12.2023 года День 1

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/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 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>700,0</b>	<b>34,5</b>	<b>35,4</b>	<b>135,9</b>	<b>1000,3</b>	

### Меню на 12.12.2023 года День 2

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
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/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>675,0</b>	<b>32,0</b>	<b>36,2</b>	<b>138,5</b>	<b>1008,1</b>	

### Меню на 13.12.2023 года День 3

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	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 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	
<b>Итого по подменю: 700,0</b>		<b>37,2</b>	<b>18,5</b>	<b>144,7</b>	<b>893,7</b>		

#### Меню на 14.12.2023 года День 4

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
<b>Итого по подменю: 695,0</b>		<b>45,5</b>	<b>54,5</b>	<b>133,0</b>	<b>1204,9</b>		

#### Меню на 15.12.2023 года День 5

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 790,0</b>		<b>33,3</b>	<b>26,2</b>	<b>111,5</b>	<b>816,3</b>		

#### Меню на 16.12.2023 года День 6

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
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 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 700,0</b>		<b>43,8</b>	<b>46,5</b>	<b>134,9</b>	<b>1133,5</b>		

#### Меню на 18.12.2023 года День 7

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
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: 819,0</b>		<b>27,6</b>	<b>17,5</b>	<b>102,7</b>	<b>678,4</b>		

#### Меню на 19.12.2023 года День 8

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 695,0 32,5 40,0 128,7 1004,9*

### Меню на 20.12.2023 года День 9

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
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 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

*Итого по подменю: 690,0 29,1 39,9 150,2 1075,6*

### Меню на 21.12.2023 года День 10

#### **Завтрак "Лакомка"**

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	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 660,0 58,2 16,6 127,0 890,7*

### Меню на 22.12.2023 года День 11

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
МАННИК	65	3,8	4,1	21,6	138,2	№547/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю: 705,0 37,5 39,5 131,6 1031,6*

### Меню на 23.12.2023 года День 12

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,8	4,5	47,7	254,6	№573/П2013/5	

*Итого по подменю: 709,0 31,6 38,2 135,6 1012,1*

### Меню на 25.12.2023 года День 1

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/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 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 34,5 35,4 135,9 1000,3*

### Меню на 26.12.2023 года День 2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
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/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	

**Итого по подменю: 675,0**      32,0      36,2      138,5      1008,1

### Меню на 27.12.2023 года День 3

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	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 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: 700,0**      37,2      18,5      144,7      893,7

### Меню на 28.12.2023 года День 4

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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: 695,0**      45,5      54,5      133,0      1204,9

### Меню на 29.12.2023 года День 5

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 790,0**      33,3      26,2      111,5      816,3

### Меню на 30.12.2023 года День 6

<b>Завтрак "Лакомка"</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
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 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 700,0**      43,8      46,5      134,9      1133,5

**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
<b>Завтрак "Лакомка"</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 36,0 %	37,0	34,2	130,6	978,8	714,1
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</b></u>				