

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор

/Лебедева М.С./

"Согласовано"

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

Директор

/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	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

Меню на 09.01.2024 года День 2

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	675,0	32,0	36,2	138,5	***,*	13,85		

Меню на 10.01.2024 года День 3

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	700,0	37,2	18,5	144,7	893,7	14,47		

Меню на 11.01.2024 года День 4

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	285,0	35,5	37,7	39,9	640,5	3,99	№332/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:	695,0	45,5	54,5	133,0	***,*	13,30		

Меню на 12.01.2024 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	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180,0	11,0	8,9	39,4	282,2	3,94	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/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	33,3	26,2	111,5	816,3	11,15		

Меню на 13.01.2024 года День 6

Завтрак "Лакомка"

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60,0	6,1	5,9	35,1	218,0	3,51	№537/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	700,0	43,8	46,5	134,9	***,*	13,49		
<u>Меню на 15.01.2024 года День 7</u>								
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/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	819,0	27,6	17,5	102,7	678,4	10,27		
<u>Меню на 16.01.2024 года День 8</u>								
Завтрак "Лакомка"								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№248/ЕСТН2013/5	
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	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	695,0	32,5	40,0	128,7	***,*	12,87		
<u>Меню на 17.01.2024 года День 9</u>								
Завтрак "Лакомка"								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018	
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	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	690,0	29,1	39,9	150,2	***,*	15,02		
<u>Меню на 18.01.2024 года День 10</u>								
Завтрак "Лакомка"								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/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	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50,0	4,2	4,1	26,0	158,0	2,60	№535/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	660,0	58,2	16,6	127,0	890,7	12,70		
<u>Меню на 19.01.2024 года День 11</u>								
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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
МАННИК	65,0	3,8	4,1	21,6	138,2	2,16	№547/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	705,0	37,5	39,5	131,6	***,*	13,16		
<u>Меню на 20.01.2024 года День 12</u>								
Завтрак "Лакомка"								

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018/5	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018/5	
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:	709,0	31,6	38,2	135,6	***,*	13,56		

Меню на 22.01.2024 года День 1

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	137,3	0,99	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
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	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,7	5,4	34,8	210,4	3,48	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	700,0	34,5	35,4	135,9	***,*	13,59		

Меню на 23.01.2024 года День 2

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	675,0	32,0	36,2	138,5	***,*	13,85		

Меню на 24.01.2024 года День 3

Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	700,0	37,2	18,5	144,7	893,7	14,47		

Меню на 25.01.2024 года День 4

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	285,0	35,5	37,7	39,9	640,5	3,99	№332/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:	695,0	45,5	54,5	133,0	***,*	13,30		

Меню на 26.01.2024 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	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180,0	11,0	8,9	39,4	282,2	3,94	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/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	

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

Итого по подменю: **790,0** 33,3 26,2 111,5 816,3 11,15

Меню на 27.01.2024 года День 6

Завтрак "Лакомка"

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/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** 43,8 46,5 134,9 ***,* 13,49

Меню на 29.01.2024 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/ЕСТН2018/5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/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
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: **819,0** 27,6 17,5 102,7 678,4 10,27

Меню на 30.01.2024 года День 8

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№248/ЕСТН2013/5
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
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018

Итого по подменю: **695,0** 32,5 40,0 128,7 ***,* 12,87

Меню на 31.01.2024 года День 9

Завтрак "Лакомка"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018/5
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018
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
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5

Итого по подменю: **690,0** 29,1 39,9 150,2 ***,* 15,02

Средние значения за период

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

Завтрак "Лакомка"

Норма: 20-25 % 18,0 - 22,5 18,4 - 23,0 76,6 - 95,8 544,0 - 680,0 550,0

Факт: 36,0 % 36,2 34,4 130,9 978,3 715,1

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

НП "Лидер"

Меню за период : Дополнительное питание детей 12-18 лет.

Наименование	Выход	Наименование	Выход
Меню на 09.01.2024 года (День 2)		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	
Завтрак "Лакомка"		100/5	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280	180	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	200	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	ХЛЕБ 2 КУС.	
Б=31,93 г Ж=36,20 г У=138,58 г К=1008,13 ккал		2кус/60	
Цена: 139,00		60	
Меню на 10.01.2024 года (День 3)		Б=32,42 г Ж=39,96 г У=128,72 г К=1004,86 ккал	
Завтрак "Лакомка"		695,0	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100г		Цена: 139,00	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ		Меню на 17.01.2024 года (День 9)	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.		Завтрак "Лакомка"	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ	
ХЛЕБ 2 КУС.		100	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	
Б=37,22 г Ж=18,42 г У=144,60 г К=893,63 ккал		100	
Цена: 139,00		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	
Меню на 11.01.2024 года (День 4)		180	
Завтрак "Лакомка"		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ		200	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5		ХЛЕБ 2 КУС.	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		2кус/60	
ХЛЕБ 2 КУС.		ПРЯНИКИ	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.		1/50г	
Б=45,44 г Ж=54,52 г У=133,04 г К=1204,87 ккал		Б=28,99 г Ж=39,85 г У=150,12 г К=1075,68 ккал	
Цена: 139,00		690,0	
Меню на 12.01.2024 года (День 5)		Цена: 139,00	
Завтрак "Лакомка"		Меню на 18.01.2024 года (День 10)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) 100г		Завтрак "Лакомка"	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100г		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.		200/30	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ		КАКАО С МОЛОКОМ	
ХЛЕБ 2 КУС.		200	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	
Б=33,40 г Ж=26,22 г У=111,54 г К=816,37 ккал		1кус./	
Цена: 139,00		ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	
Меню на 13.01.2024 года (День 6)		1/170	
Завтрак "Лакомка"		ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		Б=58,12 г Ж=16,56 г У=127,01 г К=890,76 ккал	
РИС ОТВАРНОЙ.		660,0	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ		Цена: 139,00	
ХЛЕБ 2 КУС.		Меню на 19.01.2024 года (День 11)	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ		Завтрак "Лакомка"	
Б=43,79 г Ж=46,50 г У=134,86 г К=1133,52 ккал		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100г	
Цена: 139,00		100	
Меню на 15.01.2024 года (День 7)		КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	
Завтрак "Лакомка"		100	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100г		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		180	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.		НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	
ХЛЕБ 2 КУС.		ХЛЕБ 2 КУС.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ		2кус/60	
Б=27,57 г Ж=17,45 г У=102,64 г К=678,31 ккал		МАННИК	
Цена: 139,00		65	
Меню на 16.01.2024 года (День 8)		Б=37,41 г Ж=39,45 г У=131,57 г К=1031,53 ккал	
Завтрак "Лакомка"		705,0	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		Цена: 139,00	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г		Меню на 20.01.2024 года (День 12)	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		Завтрак "Лакомка"	
ХЛЕБ 2 КУС.		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	
		100	
		ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	
		100	
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	
		180/9	
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	
		200	
		ХЛЕБ 2 КУС.	
		2кус/60	
		ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	
		60	
		Б=31,63 г Ж=38,10 г У=135,56 г К=1012,04 ккал	
		709,0	
		Цена: 139,00	
		Меню на 22.01.2024 года (День 1)	
		Завтрак "Лакомка"	
		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	
		100	
		КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	
		100	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	
		180	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	
		200	
		ХЛЕБ 2 КУС.	
		2кус/60	
		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	
		60	
		Б=34,44 г Ж=35,36 г У=135,89 г К=1000,16 ккал	
		700,0	
		Цена: 139,00	
		Меню на 23.01.2024 года (День 2)	
		Завтрак "Лакомка"	
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	
		100	
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	
		280	
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	
		200	
		ХЛЕБ 2 КУС.	
		2кус/60	

Наименование	Выход
ПЕЧЕНЬЕ	1/35
Б=31,93 г Ж=36,20 г У=138,58 г К=1008,13 ккал	675,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 24.01.2024 года (День 3)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100Г	100
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
Б=37,22 г Ж=18,42 г У=144,60 г К=893,63 ккал	700,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 25.01.2024 года (День 4)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50
Б=45,44 г Ж=54,52 г У=133,04 г К=1204,87 ккал	695,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 26.01.2024 года (День 5)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) 100Г	100
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170
Б=33,40 г Ж=26,22 г У=111,54 г К=816,37 ккал	790,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 27.01.2024 года (День 6)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60
Б=43,79 г Ж=46,50 г У=134,86 г К=1133,52 ккал	700,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 29.01.2024 года (День 7)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100Г	100
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170
Б=27,57 г Ж=17,45 г У=102,64 г К=678,31 ккал	819,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 30.01.2024 года (День 8)</u>	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60
Б=32,42 г Ж=39,96 г У=128,72 г К=1004,86 ккал	695,0
Цена: 139,00	
<u>Меню на 31.01.2024 года (День 9)</u>	
Завтрак "Лакомка"	

Наименование	Выход
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1/50г
Б=28,99 г Ж=39,85 г У=150,12 г К=1075,68 ккал	690,0
Цена: 139,00	