


"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

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

Директор  Лебедева М.С./

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 01.02.2024 года День 10

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	
Итого по подменю:	660,0	58,2	16,6	127,0	890,7	12,70		

Меню на 02.02.2024 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	
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	
Итого по подменю:	705,0	37,5	39,5	131,6	1031,6	13,16		

Меню на 05.02.2024 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	1000,3	13,59		

Меню на 06.02.2024 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	1008,1	13,85		

Меню на 07.02.2024 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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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 08.02.2024 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 1204,9 13,30

Меню на 09.02.2024 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 12.02.2024 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 13.02.2024 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 1004,9 12,87

Меню на 14.02.2024 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 1075,6 15,02

Меню на 15.02.2024 года День 10

Завтрак "Лакомка"

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

Итого по подменю: 660,0 58,2 16,6 127,0 890,7 12,70

Меню на 16.02.2024 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	
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	

Итого по подменю: 705,0 37,5 39,5 131,6 1031,6 13,16

Меню на 19.02.2024 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 1000,3 13,59

Меню на 20.02.2024 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 1008,1 13,85

Меню на 21.02.2024 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 22.02.2024 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 1204,9 13,30

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

Меню на 26.02.2024 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 27.02.2024 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	1004,9	12,87		

Меню на 28.02.2024 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	1075,6	15,02		

Меню на 29.02.2024 года День 10

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	
Итого по подменю:	660,0	58,2	16,6	127,0	890,7	12,70		

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: 35,4 % 37,9 31,9 131,1 964,1 706,4

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5