

"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор Комбинат А.А./



"Согласовано"

МАОУ "МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА "ПРИОРИТЕТ"

Директор /Сидюева О.И./

" 01 " 03 2022 года



Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 2022-2023

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

День 1

ЗАВТРАК.

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14,1	18,7	3,6	238,7	268/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
ПРЯНИК 50	50	3,7	2,3	37,8	186,3	589/13	

Итого по подменю: 550,0 22,4 21,6 88,5 637,1

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ 60.	60	0,9	3,7	5,6	58,9	1/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,1	10,8	14,0	217,3	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 27,2 27,3 100,9 757,7

День 2

ЗАВТРАК.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150	5,5	5,0	25,2	167,4	220/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	

Итого по подменю: 510,0 13,4 14,2 74,2 477,3

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	3,7	2,3	44,9	18/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,5	5,2	7,1	80,5	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(240)	240	18,4	21,7	46,5	454,5	330/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 25,5 31,4 102,6 794,1

День 3

ЗАВТРАК.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60.	60	0,8	3,1	3,6	45,3	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (240).	240	27,3	21,6	51,0	507,4	328/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 567,0 32,8 25,2 94,3 734,4

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
--	----	-----	-----	-----	------	----------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	200/5	12,1	8,8	3,0	139,5	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,2	3,7	9,2	126,3	347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 815,0 38,0 18,8 98,4 713,3

День 4

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,2	9,9	149,7	63/2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	5,2	21,5	148,4	226/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.сб/М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

Итого по подменю: 615,0 13,9 15,3 76,1 497,0

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ 60	60	0,7	3,7	3,6	50,7	1/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240/5	240/5	17,9	12,1	43,8	355,5	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 25,6 16,9 113,0 706,8

День 5

ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,6	6,1	1,5	62,5	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	16,7	5,1	10,7	155,7	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 560,0 25,1 17,7 73,4 552,1

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90	90	14,4	14,1	8,8	219,3	405/Диет.сб.2013	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	257/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 27,1 25,9 103,3 753,3

День 6

ЗАВТРАК.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ	150/30	28,8	12,3	44,3	402,6	285/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

Итого по подменю: 587,0 31,9 13,2 86,0 589,5

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,9	3,7	5,3	58,3	47/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	9,9	10,6	160,5	123/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,9	18,7	0,4	257,3	439/Диет.Сб.М201	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 38,6 39,1 100,0 905,9

День 7

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,1	10,8	14,0	217,3	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 560,0 30,5 18,1 101,7 690,5

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	4,6	3,5	17,5	119,1	144/13	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	9,2	2,7	164,0	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 807,5 31,9 19,6 100,8 707,2

День 8

ЗАВТРАК.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90.	90	14,1	6,7	6,8	144,0	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100.	100	2,7	4,1	27,7	158,6	385/2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (2018) 50	50		1,1		9,9	156/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

Итого по подменю: 670,0 22,1 13,1 90,7 568,5

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60.	60	0,6	3,7	4,5	53,7	28/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,2	9,0	89,5	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,1	214,1	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (2018) 150	150	4,9	5,1	18,6	139,9	213/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 770,0 25,3 28,7 87,9 711,4

День 9

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,9	18,7	0,4	257,3	439/Диет.С6.М201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 567,0 32,8 24,9 78,2 666,4

ОБЕД.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	3,8	7,1	67,6	42/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	5,2	11,6	9,5	162,9	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,8	6,1	39,9	230,1	386/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
Итого по подменю:		765,0	16,4	28,2	106,0	743,7	

День 10

ЗАВТРАК.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	34,7	14,1	42,6	436,3	279/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15,0	99,8	462/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

Итого по подменю: 580,0 41,2 17,9 89,1 681,9

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,6	6,1	8,3	94,3	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (240).	240	27,3	21,6	51,0	507,4	328/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 35,9 28,8 124,9 902,3

День 11

ЗАВТРАК.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	150	5,3	7,0	34,7	222,9	232/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,9	2,5	14,8	93,2	465/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	590/13	

Итого по подменю: 555,0 19,8 19,9 125,7 761,0

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ .	200	2,1	3,8	9,6	81,0	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	90	15,6	24,7	13,6	339,2	206/2003М	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 31,8 35,8 112,9 900,9

День 12

ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60.	60	0,4	3,7	1,2	39,2	14/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100.	100	17,9	18,8	3,4	254,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

Итого по подменю: 584,5 26,0 29,0 68,6 638,7

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60).	60	0,7	3,7	6,7	62,5	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ 200/5	200/5	1,7	5,2	7,0	81,3	108/2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)(90)	90	22,7	7,2	0,8	158,4	295/2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150	150	3,6	8,2	18,3	161,6	176/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 34,0 24,9 80,1 679,6

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 блюдов за один прием пищи,г
--	------	------	------	---------	--

ЗАВТРАК.

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

Факт: 26,6 % 25,9 19,1 87,2 624,6 575,5

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

ОБЕД.

Норма: 30-35 % 23,1 - 27,0 23,7 - 27,7 100,5 - 117,3 705,0 - 822,5 700,0

Факт: 32,9 % 29,7 27,1 102,5 773,0 771,9

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5