

"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор /Козофат А.А./



"Согласовано"

МАОУ "МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА "ПРИОРИТЕТ"

Директор /Скляева О.И./



" 01 " марта 2023 года

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ (ВЕСНА - ЛЕТО)

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

День 1

ЗАВТРАК.

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,5	6,8		86,8	75/2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ШОКОЛАДНОЕ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	4,0	5,3	25,3	164,7	234/2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ (ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			0,1	0,4	616/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	108/2013	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180.	180	2,7	0,9	37,8	170,1	82/2018	

Итого по подменю: 610,0 17,0 17,0 87,9 572,3

ОБЕД.

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,1	5,3	4,6	71,1	150/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	13,7	15,0	2,0	198,2	337/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 27,5 32,7 102,8 816,3

День 2

ЗАВТРАК.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14,1	18,7	3,6	238,7	268/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50	3,6	5,6	34,2	201,4	547/2018	

Итого по подменю: 550,0 25,5 26,2 86,7 683,9

ОБЕД.

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,4	7,4	7,4	117,5	33/2013	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	200/5	12,1	8,8	3,0	139,5	111/2018	
КОТЛЕТА РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) 90Г	90	12,0	3,9	5,9	106,6	308/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 765,0 37,7 26,9 84,7 731,2

День 3

ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,6	6,1	8,3	94,3	9/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(240)	240	18,4	21,7	46,5	454,5	330/2018	
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	

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

Итого по подменю: 567,0 24,7 28,3 94,5 730,5

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,3	18,3	0,4	251,4	439/Диет.Сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 760,0 38,7 26,3 107,6 821,0

День 4

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,2	9,9	149,7	63/2018	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	150	5,3	7,0	34,7	222,9	232/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.сб/М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	1,4	0,3	12,8	59,5	82/2018	

Итого по подменю: 615,0 15,9 16,7 85,4 555,5

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,9	3,7	5,3	58,3	47/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,5	5,2	7,1	80,5	104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,7	221,8	341/2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 25,9 29,0 113,6 818,0

День 5

ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,2	45,0	17/2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	16,7	5,1	10,7	155,7	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	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 25,2 15,3 74,1 534,6

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,6	10,0	13,7	174,8	123/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	240	33,4	13,7	27,4	366,4	376/2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА,КУРАГИ,ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	599/Диет.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 46,8 24,5 102,3 815,9

День 6

ЗАВТРАК.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	34,7	14,1	42,6	436,3	279/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	1,4	0,3	12,8	59,5	82/2018	

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

Итого по подменю: 587,0 38,5 14,6 80,4 607,2

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	3,7	2,3	44,9	18/2018
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,1	214,1	348/2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13

Итого по подменю: 777,5 23,3 29,7 92,1 729,2

День 7

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	5,2	12,0	9,4	166,7	168/М2003
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 19,6 19,3 97,1 639,9

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,1	3,8	9,5	80,8	135/2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	10,1	2,7	171,9	367/2018
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13

Итого по подменю: 790,0 29,7 20,9 105,2 727,6

День 8

ЗАВТРАК.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	5,2	21,5	148,4	226/2018
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

Итого по подменю: 505,0 14,7 13,2 75,3 478,6

ОБЕД.

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ(ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	4,6	3,5	17,5	119,1	144/13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	21,6	15,1	7,6	252,2	356/2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус/30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13

Итого по подменю: 770,0 34,9 25,5 94,5 745,4

День 9

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	24,3	20,7	0,7	286,5	439/Диет.С6.М2
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

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

ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
----------------------------------	----	-----	-----	------	-------	--------	--

Итого по подменю: 567,0 35,2 26,9 78,5 695,6

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 "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	14,0	219,1	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150	7,0	8,6	25,1	205,2	248/2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 765,0 30,9 29,9 95,7 775,0

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 1КУС.	1кус./30г	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ 240.	240	26,5	13,5	43,5	400,9	375/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 760,0 35,1 20,7 117,4 795,8

День 11

ЗАВТРАК.

САЛАТ "ВЕСНА".	60	1,3	3,6	7,2	66,6	33/2013	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,2	3,7	9,2	126,3	347/2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ .	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	
ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,5	2,0	14,9	83,2	590/13	

Итого по подменю: 630,0 24,8 15,8 92,5 610,0

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	90	2,6	10,1	13,6	155,4	206/2003М	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	257/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

Итого по подменю: 765,0 15,2 21,7 113,1 707,2

День 12

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ(ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,1	214,1	348/2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	

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

ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
----------------------------------	----	-----	-----	------	-------	--------	--

Итого по подменю: 572,0 22,4 20,7 91,4 640,2

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.	60	0,6	6,1	1,5	62,5	15/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,2	9,0	89,5	117/2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г.	100	10,5	6,0	4,5	113,7	343/13	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	1кус./30г	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1КУС.	1кус./30г	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Итого по подменю: 782,5 21,0 23,9 86,6 645,1

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
--	------	------	------	---------	---

ЗАВТРАК.

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

Факт: 26,3 % 25,3 19,3 86,0 619,2 575,3

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 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: 32,4 % 30,5 26,0 101,2 760,6 768,8

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3