"Утверждаю"

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор _____/Козофат А.А./

"Согласовано"

МАОУ "МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА "ПРИОРИТЕТ" г. ПЕРМИ

Директор МАОУ «Многопрофильная школа «Приоритет» г. Перми _____/Склюева О.И./

"____" _____ 2023 года

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 2023-2024г

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1							
ЗАВТРАК.							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ .	200	18,8	24,9	4,9	318,5	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:	*600,0*	27,1	27,8	89,8	716,9		
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ.	100	1,5	6,1	9,3	98,2	1/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ"	250/5	2,1	7,2	13,0	124,8	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	17,9	12,0	15,6	241,5	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180.	180	3,9	7,2	26,1	184,0	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:	*895,0*	30,7	33,2	113,1	872,7		
День 2							
ЗАВТРАК.							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	7,3	6,7	33,6	223,1	220/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
Итого по подменю:	*570,0*	16,0	16,0	87,5	556,4		
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100).	100	1,0	6,2	3,8	74,8	18/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" .	250/5	1,8	6,2	8,8	98,0	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(280)	280	21,5	25,3	54,3	530,6	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:	*895,0*	29,3	38,5	113,6	917,6		
День 3							
ЗАВТРАК.							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	1,3	5,2	6,0	75,5	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (280).	280	31,8	25,2	59,5	591,9	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:	*647,0*	37,8	30,9	105,2	849,1		
ОБЕД.							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" .	250/10	15,2	11,8	3,8	182,0	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	15,7	4,1	10,2	140,4	347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,9	262,7	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:	*950,0*	44,1	23,4	109,0	822,3		

День 4

ЗАВТРАК.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,2	9,9	149,7	63/2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	6,9	28,6	197,9	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 140 .	140	0,6	0,6	13,7	62,2	82/2018	
Итого по подменю:	*635,0*	15,1	16,9	80,2	533,2		

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ 100	100	1,1	6,2	6,1	84,5	1/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	0,7	20,9	101,4	116/2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280/10	280/10	20,9	17,0	51,2	441,9	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
Итого по подменю:	*900,0*	29,6	24,4	127,1	847,3		

День 5

ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100.	100	0,9	10,1	2,4	104,2	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	18,6	5,7	11,9	173,0	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180.	180	3,9	7,2	26,1	184,0	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:	*640,0*	28,0	23,5	79,9	641,7		

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ).	100	0,8	0,1	2,5	14,1	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	250/5	2,3	6,5	17,6	137,6	100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	100	16,0	15,6	9,8	243,6	405/Диет.сб.2013	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ .	180	6,8	6,7	43,9	262,7	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:	*895,0*	30,5	29,6	116,1	852,5		

День 6

ЗАВТРАК.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ СО СГУЩЕНЫМ	200/30	37,7	15,5	53,5	504,3	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 .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:	*567,0*	40,9	15,9	86,0	650,7		

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,6	6,2	8,8	97,1	47/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250.	250	9,1	12,4	13,3	200,6	123/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100г	100	24,3	20,8	0,4	285,9	439/Диет.Сб.М201	
РИС ОТВАРНОЙ .	180	4,8	7,4	49,9	285,5	385/2018	
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:	*890,0*	44,3	47,4	114,5	1061,0		

День 7

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	17,9	12,0	15,6	241,5	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	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:	*640,0*	34,5	20,2	122,3	807,3		

ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	144/13	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	9,2	2,7	164,0	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	7,2	29,2	196,3	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(40)	40	2,6	0,4	16,4	80,1	109/13	
Итого по подменю:	*939,0*	34,6	21,8	115,6	798,3		

День 8

ЗАВТРАК.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 100.	100	15,7	7,5	7,5	160,1	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 130.	130	3,5	5,4	36,0	206,2	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 .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:	*640,0*	24,6	14,7	90,5	591,7		

ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100.	100	0,9	6,2	7,5	89,5	28/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ .	250/10	2,1	7,3	11,4	119,5	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100/5	100/5	14,7	15,0	10,1	234,2	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,9	6,1	22,3	167,9	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:	*905,0*	28,6	35,4	98,0	825,3		

День 9

ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ).	100	0,8	0,1	2,5	14,1	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100г	100	24,3	20,8	0,4	285,9	439/Диет.Сб.М201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,9	262,7	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:	*647,0*	36,6	28,1	86,5	744,4		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД.							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100.	100	2,1	6,3	11,9	112,7	42/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ"	250/5	2,1	7,2	13,0	124,8	95/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,8	12,9	10,5	180,9	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,6	7,3	47,9	276,1	386/2018	
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:	***895,0***	19,0	34,3	122,3	873,7		

День 10

ЗАВТРАК.							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	45,6	18,0	51,1	549,0	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 .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
Итого по подменю:	***560,0***	52,2	21,3	88,4	754,1		
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.(100)	100	2,7	10,2	13,7	157,0	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	0,7	20,9	101,4	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (280).	280	31,8	25,2	59,5	591,9	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:	***890,0***	42,1	36,6	143,0	1069,8		

День 11

ЗАВТРАК.							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	200	7,1	9,4	46,2	297,2	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:	***605,0***	21,6	22,3	137,2	835,3		
ОБЕД.							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,7	4,8	11,9	101,3	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ .	100	17,4	27,5	15,1	376,9	206/2003М	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,9	7,5	58,4	343,9	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:	***890,0***	36,4	40,5	135,7	1051,5		

День 12

ЗАВТРАК.							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100.	100	0,7	6,1	1,9	65,4	14/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100.	100	17,9	18,8	3,4	254,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ .	180/9	3,6	7,2	29,2	196,3	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:	***656,0***	26,9	32,6	74,2	697,6		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД.							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (100).	100	1,2	6,1	11,2	104,1	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ 250/10	250/10	2,3	7,2	8,9	109,3	108/2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)(100)	100	25,2	8,0	0,9	176,0	295/2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,4	9,9	21,9	193,9	176/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
Итого по подменю:	*910,0*	39,1	31,9	95,1	822,6		

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 блюд за один прием пищи,г
ЗАВТРАК.					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 25,7 %	30,0	22,5	94,0	698,2	617,3
Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1					
ОБЕД.					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 33,2 %	34,0	33,1	116,9	901,2	904,5
Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4					