

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор  /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор  /Костарева Е.А./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

ЛДО 2-х разовое питание детей 7-11 лет

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

Меню на 01.06.2023 года День 1

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|--|-------------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 3,9 | 6,5 | 7,3 | 103,7 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | №231/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118,5 | №148/ЕСТН2018 | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 13,0 | 68,4 | №92/ЕСТН2018/5 | |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 16,1 | 14,7 | 5,7 | 219,8 | №335/ЕСТН2018/5 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | 24,0 | 96,0 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1415,0 50,4 49,7 222,7 1540,4 285,00

Меню на 02.06.2023 года День 2

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|------|-----|------|-------|---------------|--|
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,7 | №285/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/250 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 | №79/ЕСТН2018 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,8 | 10,1 | 9,9 | 137,3 | №1/ЕСТН2018/5 | |
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г | 90 | 14,2 | 6,2 | 6,7 | 139,7 | №303/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 11,9 | 15,5 | 4,4 | 204,4 | №108/ЕСТН2018/5 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1445,0 76,8 48,2 204,7 1559,3 285,00

Меню на 05.06.2023 года День 3

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | №229/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018/5 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г | 90 | 24,1 | 20,7 | 0,5 | 285,1 | №439/Диет.сб.М2 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | 24,0 | 96,0 | №498/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| Итого за день: 1367,0 | | 61,9 | 48,4 | 220,9 | 1566,7 | | 285,00 |

Меню на 06.06.2023 года День 4

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|------------------|--|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО | 180/40 | 23,4 | 12,0 | 56,1 | 426,4 | №279/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 1,8 | 6,0 | 9,0 | 96,8 | №101/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ". | 90 | 14,8 | 13,4 | 10,6 | 221,9 | №341/ЕСТН2018/3 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 222,6 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1475,0 54,4 48,7 226,5 1562,1 **285,00**

Меню на 07.06.2023 года День 5

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33,1 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,2 | 5,2 | 25,0 | 163,1 | №233/ЕСТН2018/5 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | №461/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,3 | 3,9 | 29,0 | 168,0 | №542/ЕСТН2018 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,4 | 12,4 | 16,8 | 216,6 | №120/ЕСТН2018/5 | |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г | 90 | 17,3 | 5,5 | 9,2 | 155,9 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С | 200 | 1,0 | 0,2 | 32,6 | 135,8 | №599/Диет. | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1395,0 60,6 44,9 230,4 1568,3 **285,00**

Меню на 08.06.2023 года День 6

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-----|------|------|-------|---------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ". | 200 | 8,4 | 11,4 | 39,5 | 294,5 | №269/П2013/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | №97/ЕСТН2018/5 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 90/30 | 90/30 | 14,8 | 18,3 | 14,3 | 281,3 | №350/ЕСТН2018/3 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1586,0 47,6 57,5 214,9 1568,4 **285,00**

Меню на 09.06.2023 года День 7

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|------------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ. | 60 | 0,7 | 4,9 | 6,7 | 73,3 | №21/ЕСТН2018 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 19,3 | 3,6 | 242,1 | №267/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15,0 | 60,3 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус./60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,6 | 3,4 | 26,0 | 145,5 | №590/П2013/изд. | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 6,7 | 124,1 | №2/ЕСТН2018 | |
| СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 5,5 | 7,9 | 17,4 | 162,6 | №131/Диет.сб.М2 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ. | 100 | 14,5 | 7,2 | 3,3 | 136,1 | №364/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | 24,0 | 96,0 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого за день: 1395,0 | | | | | | | 285,00 |

Меню на 13.06.2023 года День 8

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|------|-------|-----------------|---------------|
| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,3 | №278/ЕСТН2018/5 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 101,6 | №15/ЕСТН2018/5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,9 | 149,3 | №144/П2013/5 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г | 240 | 25,7 | 25,6 | 22,3 | 422,2 | №327/ЕСТН2018/5 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,6 | 103,8 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого за день: 1420,0 | | | | | | | 285,00 |

Меню на 14.06.2023 года День 9

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|-----------------|---------------|
| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,8 | 7,9 | 29,4 | 211,8 | №220/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,7 | 5,4 | 34,8 | 210,4 | №538/ЕСТН2018/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 2,1 | 10,3 | 11,9 | 148,6 | №42/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 250/5 | 2,0 | 0,9 | 13,0 | 68,4 | №92/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 16,5 | 10,8 | 13,9 | 219,3 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | 24,0 | 96,0 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого за день: 1462,0 | | | | | | | 285,00 |

Меню на 15.06.2023 года День 10

| | | | | | | | |
|---|---------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 60 | 1,8 | 3,8 | 32,5 | 171,6 | №70/ЕСТН2018 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,9 | 5,8 | 27,6 | 186,0 | №232/ЕСТН2018 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | №461/ЕСТН2018/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ | 100 | 1,5 | 6,1 | 4,5 | 79,0 | №5/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018/5 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 250Г | 250 | 23,3 | 15,9 | 45,4 | 417,7 | №372/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40г. | 3,1 | 0,6 | 14,9 | 77,2 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1370,0 54,1 43,5 234,3 1544,9 285,00

Меню на 16.06.2023 года День 11

| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
|---|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,3 | 6,6 | 31,9 | 211,9 | №226/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №457/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" | 60 | 4,5 | 9,3 | 35,2 | 242,3 | №540/ЕСТН2018 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | №114/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 90 | 15,7 | 23,3 | 13,5 | 326,5 | №206/М2003/4 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018/5 | |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО | 200 | | | 18,6 | 74,4 | №506/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |

Итого за день: 1445,0 48,9 56,3 214,7 1561,1 285,00

Меню на 19.06.2023 года День 12

| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
|--|-------------|-----|------|------|-------|-----------------|--|
| СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 6,4 | 6,5 | | 84,3 | №72/ЕСТН2018 | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | №225/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г | 60 | 4,2 | 7,1 | 37,0 | 228,1 | №555/П2013/5 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018/5 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 200 | 7,5 | 9,9 | 13,5 | 173,3 | №120/ЕСТН2018/5 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/50 | 90/50 | 8,8 | 10,0 | 9,4 | 162,2 | №331/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,0 | 0,1 | 25,2 | 105,4 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |

Итого за день: 1412,0 46,3 62,4 201,8 1553,7 285,00

Меню на 20.06.2023 года День 13

| ЗАВТРАК (7-11 лет) | | | | | | | |
|--|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ) | 30 | 3,9 | 6,5 | 7,3 | 103,7 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | №231/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| ОБЕД (7-11 ЛЕТ) | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,9 | 149,3 | №144/П2013/5 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г | 90 | 16,4 | 17,1 | 14,1 | 276,1 | №337/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,7 | 7,2 | 39,1 | 255,4 | №204/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | 24,0 | 96,0 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кус./30г | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кус./ 30г. | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | №108/П2013/5 | |
| Итого за день: 1320,0 | | 53,2 | 47,0 | 219,6 | 1514,1 | | 285,00 |

Меню на 21.06.2023 года День 14

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018/5 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10г | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 5,6 | 6,9 | 33,3 | 217,4 | №233/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/250 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 | №79/ЕСТН2018 | |

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,5 | №146/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 1,8 | 6,0 | 9,0 | 96,8 | №101/ЕСТН2018/5 | |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5 | 240/5 | 30,4 | 32,8 | 34,2 | 553,7 | №332/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,9 | 77,6 | №484/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40г. | 3,1 | 0,6 | 14,9 | 77,2 | №109/П2013/5 | |

Итого за день: 1490,0 **56,3** **60,2** **196,8** **1551,6** **285,00**

Средние значения за период

| Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | Сумма объема блюдов за один прием пищи, г |
|--|------|------|------|---------|---|
|--|------|------|------|---------|---|

Питание 2 разовое (итоги)

| | | | | | |
|------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------|
| Норма: 50 - 60 % | 38,5 - 46,2 | 39,5 - 47,4 | 167,5 - 201,0 | 1175 - 1410 | 1200,0 |
| Факт: 66,3 % | 56,5 | 52,1 | 215,3 | 1557,6 | 1428,4 |

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

ЗАВТРАК (7-11 лет)

| | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| Норма: 20-25 % | 15,4 - 19,3 | 15,8 - 19,8 | 67,0 - 83,8 | 470,0 - 587,5 | 500,0 |
| Факт: 27,5 % | 22,5 | 18,2 | 97,9 | 646,1 | 564,1 |

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,4

ОБЕД (7-11 ЛЕТ)

| | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| Норма: 30-35 % | 23,1 - 27,0 | 23,7 - 27,7 | 100,5 - 117,3 | 705,0 - 822,5 | 700,0 |
| Факт: 38,8 % | 34,0 | 33,9 | 117,5 | 911,5 | 864,2 |

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5