

"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №44"

Для Директор /Щелокова С.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-10лет)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 1

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,3	18,1	3,4	229,9	268/18
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	589/2013

Итого по подменю: 590,0 20,8 22,1 79,9 601,7

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	60	1,1	3,7	5,9	60,8	1/18
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10		1,9	6,1	11,0	106,7	95/18
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90		16,1	9,9	14,1	209,3	341/18
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150		3,3	6,7	22,4	162,9	377/18
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200		1,0	0,2	0,2	92,0	501/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 760,0 27,7 27,2 78,6 754,0

День 2

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60		0,9	3,7	5,5	58,9	73/13
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ(ПОРЦИЯМИ)(90)	90		11,5	20,0	1,4	231,3	77/18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150		5,6	4,0	36,5	204,2	256/18
ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,1		10,2	41,1	461/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 560,0 22,4 28,3 78,6 657,8

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(60)	60		0,6	3,7	2,2	44,3	18/18
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200/10		1,8	7,2	7,7	102,3	104/18
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(200)	200		16,8	15,2	44,3	381,3	330/18
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,3		12,8	50,1	496/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 720,0 23,8 26,7 92,0 700,3

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(60)	60		0,8	3,1	4,0	47,2	2/18
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200		13,2	12,3	24,2	259,9	394/96
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		10,2	41,1	459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013

Итого по подменю: 520,0 18,4 16,0 63,4 470,5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	13,1	11,0	3,3	164,8	111/18	
РЫБА ПРИПУЕННАЯ(90)	90	15,4	2,9	0,7	98,2	296/18	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(150)	150	3,6	10,7	18,5	184,7	181/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:		760,0	37,9	25,4	62,4	636,9	

День 4

ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША ДРУЖБА(150)	150	3,9	5,5	21,5	151,6	226/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
Итого по подменю:		525,0	14,7	16,9	68,4	484,2	

ОБЕД							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(60)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	149/18	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	2,9	2,3	18,4	105,9	116/18	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	16,0	5,9	36,7	263,4	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:		720,0	24,1	8,9	97,9	567,2	

День 5

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	0,5	3,7	1,6	41,4	15/18	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,3	12,5	9,3	231,3	372/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(100)	100	2,2	4,4	14,9	108,4	377/18	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ КАБОЧКИ (50)	50	0,4	1,3	2,8	24,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:		560,0	27,7	22,5	63,6	567,8	

ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	148/18	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,0	6,3	14,0	120,0	100/18	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(90)	90	20,8	1,1	0,3	94,2	366/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	10,2	44,2	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:		770,0	33,4	14,6	87,1	612,6	

День 6

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	60	1,1	3,7	5,9	60,8	1/18
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205		22,9	13,2	41,7	377,1	520/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		10,2	41,1	459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30		2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013

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

ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
------------------------------	----	-----	-----	------	------	----------	--

Итого по подменю: 525,0 28,4 17,5 82,8 601,3

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60)	60	0,9	2,1	5,2	44,0	47/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(200)	200	8,1	4,1	15,9	136,3	120/18	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,4	12,5	9,3	231,2	372/18	
РИС ОТВАРНОЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	385/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 760,0 37,7 26,2 102,4 799,8

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	16,1	9,9	14,1	209,3	347/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 560,0 26,9 17,0 80,5 578,9

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	4,5	3,8	17,9	121,7	144/13	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(70/50)	70/50	20,2	18,2	3,6	259,2	367/18	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150)	150	3,1	8,1	25,3	186,7	152/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 790,0 33,8 31,0 74,3 794,7

День 8

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,6	11,0	29,5	311,5	279/18	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,2	2,6	16,8	98,8	471/2013	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	

Итого по подменю: 560,0 30,1 15,7 88,2 613,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	0,6	3,7	4,4	53,4	22/18	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(200)	200/10	1,9	7,2	9,7	111,2	117/18	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,4	5,8	9,1	142,1	348/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,7	6,4	28,9	193,4	202/18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 770,0 26,2 23,7 89,9 672,5

День 9

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	148/18	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (100)	100	14,1	7,1	0,9	123,9	367/18	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:		570,0	22,2	14,5	59,6	457,0	

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(60)	60	1,3	3,8	7,7	69,9	42/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,9	6,1	11,0	106,7	95/18	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНЯЯ(90)	90	13,5	7,7	10,9	166,6	341/18	
РИС ОТВАРНОЙ(150)	150	4,0	6,9	42,0	246,0	385/18	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,8	61,8	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 760,0 25,2 25,3 111,4 773,3

День 10

ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90)	90	12,7	4,2	6,7	120,2	302/18	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,7	4,2	37,7	203,6	211/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 600,0 21,1 9,4 89,2 530,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	1,0	3,1	5,0	52,6	9/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,3	2,4	16,7	97,3	116/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200	21,8	14,6	19,2	295,2	328/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 720,0 29,8 20,7 82,7 636,5

День 11

ЗАВТРАК

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,6	12,1	207,4	232/18	
СЫР (ПОРЦИОННО)(20)	20	5,1	5,2		67,5	75/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	101,0	465/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"(75)	75	4,9	5,5	34,4	206,7	530/18	

Итого по подменю: 555,0 24,0 22,4 92,4 723,2

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	148/18	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(200/10)	200/10	1,6	3,8	7,0	68,4	103/18	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ(90)	90	20,4	12,6	9,3	231,7	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	5,6	6,3	36,5	225,1	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 770,0 32,3 23,4 83,9 674,3

День 12

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(60)	60	0,4	3,7	1,1	39,2	14/18	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(100)	100	18,1	12,8	3,7	202,7	327/18	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(150)	150	4,6	7,5	27,8	197,3	154/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	570,0	27,5	24,6	67,8	602,6		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(60)	60	0,7	3,7	6,7	62,5	21/18	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(200/10)	200/10	2,1	5,3	8,4	89,6	134/18	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,9	13,2	41,7	377,1	520/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	735,0	30,8	22,9	94,4	705,6		

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'ем блюд за один прием пищи
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	10,8 - 13,5	12,0 - 15,0	52,2 - 65,3	360,0 - 450,0	500,0
Факт: 31,9 %	23,6	18,9	76,2	574,1	557,9
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2</u>				
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	16,2 - 18,9	18,0 - 21,0	78,3 - 91,4	540,0 - 630,0	700,0
Факт: 38,6 %	30,2	23,0	88,0	693,9	752,9
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9</u>				

"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ СОШ №44"

Для
справок
Директор

/Щелокова С.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

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

День 1

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,8	24,2	4,6	307,3	268/18
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	589/2013

Итого по подменю: 640,0 25,3 28,2 81,1 679,1

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,8	6,1	9,9	101,3	1/18
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/15)	250/15	3,6	5,4	23,7	158,1	95/18
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,9	11,0	15,6	232,6	347/18
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,4	8,9	29,9	216,7	377/18
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013

Итого по подменю: 975,0 36,6 32,7 125,8 1027,9

День 2

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	100	1,5	6,1	9,2	98,2	73/13
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ(ПОРЦИЯМИ)(100)	100	12,8	22,2	1,5	257,0	77/18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013

Итого по подменю: 710,0 29,8 37,7 116,1 923,2

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(100)	100	1,0	6,2	3,6	73,9	18/18
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/10	2,0	4,7	9,1	86,7	104/18
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(250)	250	21,0	19,1	55,3	476,6	330/18
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013

Итого по подменю: 920,0 32,2 31,1 127,3 914,5

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(100)	100	1,4	6,2	6,7	87,6	2/18
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(250)	250	27,3	20,0	24,0	385,1	328/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013

Итого по подменю: 660,0 36,7 27,3 87,4 741,0

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	16,4	13,8	4,1	205,9	111/18	
РЫБА ПРИПУЕННАЯ(100)	100	17,2	3,2	0,7	109,1	296/18	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	4,8	14,3	24,6	246,3	181/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю: 960,0		48,2	32,7	92,3	864,0		

День 4

ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,7	9,5	9,9	151,7	90/13	
КАША ДРУЖБА	200	5,2	7,4	28,7	202,2	226/18	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(150)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю: 655,0		18,5	19,3	95,2	627,3		

ОБЕД							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100	0,8	0,1	1,7	10,9	149/18	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	3,6	2,9	23,0	132,3	116/18	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(250)	250	20,0	7,3	45,9	329,2	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю: 890,0		31,4	11,2	127,1	734,1		

День 5

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(100)	100	0,8	6,1	2,7	69,0	15/18	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,6	13,9	10,4	256,9	372/18	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	3,3	6,7	22,4	162,9	377/18	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ КАБОЧКИ (50)	50	0,4	1,3	2,8	24,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю: 690,0		33,7	28,9	88,0	745,8		

ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10	3,5	7,6	20,1	162,7	100/18	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	23,2	1,2	0,3	104,6	366/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	10,2	44,2	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю: 960,0		43,1	18,5	127,7	849,7		

День 6

ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,8	6,1	9,9	101,3	1/18	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ(250)	250	27,9	16,1	50,9	459,8	520/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	

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

ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю: 640,0		36,4	23,1	110,7	794,8		

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	4,2	8,7	79,4	47/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(250)	250	10,2	5,2	19,9	170,4	120/18	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,6	13,9	10,4	256,9	372/18	
РИС ОТВАРНОЙ(200)	200	5,4	9,2	56,0	327,9	385/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю: 940,0		46,4	33,4	139,7	1047,2		

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,9	11,0	15,6	232,6	347/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,6	8,6	38,5	257,8	202/18	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,1		10,2	41,1	461/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю: 660,0		31,0	20,4	93,1	675,2		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)(100)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	148/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	5,7	4,8	22,4	152,2	144/13	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(150)	150	24,6	18,1	4,5	279,0	367/18	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(200)	200	4,1	10,8	33,7	248,9	152/18	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	0,2	92,0	501/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю: 990,0		43,1	35,0	104,3	986,1		

День 8

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	200	43,9	15,7	36,2	461,8	279/18	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,6	4,3	28,0	164,7	471/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,3	12,4	66,2	460/2018	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
Итого по подменю: 610,0		53,9	22,2	115,9	877,7		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	0,9	6,2	7,4	89,0	22/18	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	2,1	4,8	11,5	97,1	117/18	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)	100	14,8	6,5	10,1	157,9	348/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,6	8,6	38,5	257,8	202/18	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3		12,8	50,1	496/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	
Итого по подменю: 970,0		33,6	27,2	126,8	879,1		

День 9

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ (150)	150	21,1	10,7	1,4	185,9	367/18	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4,4	8,9	29,9	216,7	377/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 710,0 30,6 20,3 68,4 577,3

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(100)	100	2,2	6,3	12,7	116,5	42/18	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/15)	250/15	3,6	5,4	23,7	158,1	95/18	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНЯЯ(100)	100	15,0	8,5	12,1	185,1	341/18	
РИС ОТВАРНОЙ(200)	200	5,4	9,2	56,0	327,9	385/18	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,8	61,8	487/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 975,0 34,3 30,7 165,8 1076,6

День 10

ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,1	4,6	7,5	133,6	302/18	
РИС С ОВОЩАМИ(200)	200	5,3	6,7	47,3	270,3	237/18	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,0	39,9	457/18	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	82/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 660,0 24,1 12,3 99,6 610,5

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100)	100	1,6	6,1	8,3	96,6	9/18	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,9	3,0	20,9	121,6	116/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(250)	250	27,3	20,0	24,0	385,1	328/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		16,8	69,1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,3	0,6	17,0	86,6	109/2013	

Итого по подменю: 910,0 40,1 30,2 116,5 899,6

День 11

ЗАВТРАК

СЫР (ПОРЦИОННО)(20)	20	5,1	5,2		67,5	75/18	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,6	12,1	207,4	232/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	101,0	465/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"(75)	75	4,9	5,5	34,4	206,7	530/18	

Итого по подменю: 555,0 24,0 22,4 92,4 723,2

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	148/18	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(250/10)	250/10	1,9	4,2	8,7	80,2	103/18	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ(100)	100	22,6	13,9	10,4	257,5	372/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	7,5	8,3	48,7	299,7	256/18	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			5,0	20,0	491/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(60)	60	4,6	0,5	29,5	140,6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	

Итого по подменю: 950,0 39,3 27,4 114,4 861,3

День 12

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(100)	100	0,7	6,1	1,9	65,3	14/18	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	21,8	15,4	4,4	243,4	327/18	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(200)	200	4,1	10,8	33,7	248,9	152/18	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	41,1	459/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	680,0	31,0	32,9	75,2	721,0		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	6,1	11,2	104,1	21/18	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	2,8	6,3	11,5	113,6	135/18	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ(250)	250	27,9	16,1	50,9	459,8	520/18	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	0,8	0,1	12,6	54,1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2,0	0,4	10,2	52,0	109/2013	
Итого по подменю:	870,0	37,0	29,2	111,2	853,9		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объемов блюд за один прием пищи
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	10,8 - 13,5	12,0 - 15,0	52,2 - 65,3	360,0 - 450,0	550,0
Факт: 40,3 %	31,2	24,6	93,6	724,7	655,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0</u>					
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	16,2 - 18,9	18,0 - 21,0	78,3 - 91,4	540,0 - 630,0	800,0
Факт: 50,9 %	38,7	28,2	123,2	916,2	942,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2</u>					