

"Утверждаю"

ИП Гусева А.В.



/Гусева А.В./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 77



Директор

/Иконникова Е.Е./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

УТВЕРЖДЕННОЕ МЕНЮ 2 ВАРИАНТ 7-11 ЛЕТ

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

День 1

**ЗАВТРАК**

ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	13,5	17,7	3,5	227,2	№268, 2018г	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ"	200Г					№616,2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	0,2	0,1	2,3	11,0	№589,2013г	

**Итого по подменю: 530,0** 18,3 18,9 44,3 420,3

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	1,6	4,5	6,3	72,0	№1,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,0	5,9	11,3	106,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г			24,0	96,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

**Итого по подменю: 760,0** 24,7 30,9 103,6 791,6

День 2

**ЗАВТРАК**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)10Г	10	0,1	7,3	0,1	66,2	№79,2018г	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150Г	5,5	4,3	28,7	175,5	№220,2018Г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	

**Итого по подменю: 510,0** 13,6 13,6 77,0 484,1

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,6	3,1	2,1	38,4	№ 18,2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	2,0	6,1	7,9	95,0	№104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	19,8	26,0	50,1	513,6	№ 330, 2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

**Итого по подменю: 760,0** 27,9 36,0 107,4 866,5

День 3

**ЗАВТРАК**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60Г	0,9	6,4	6,5	87,8	№2,2008Г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,5	23,1	489,5	№328,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	

**Итого по подменю: 560,0** 31,8 39,5 68,5 757,2

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	200/5Г	26,3	33,8	21,9	497,1	№111,2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	8,0	0,5		35,9	№347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕН.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>810,0</b>	46,5	40,6	108,4	985,1	

#### День 4

##### **ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	6,8	9,2	9,6	148,7	№63,2018г	
КАША "ДРУЖБА" 150Г	150г	4,1	5,9	21,0	153,6	№226, 2018г	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г			0,1	0,3	№458,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>545,0</b>	13,9	16,0	59,7	438,5	

##### **ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60Г	1,5	6,8	6,1	91,7	№6,2008Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240г	240г	25,7	28,9	28,6	476,7	№334, 2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,4		21,8	89,0	№495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>720,0</b>	34,7	38,6	100,8	890,1	

#### День 5

##### **ЗАВТРАК**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	4,1	4,2	11,7	100,9	№ 15,2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>560,0</b>	23,7	22,7	81,6	625,2	

##### **ОБЕД**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200г	200Г	2,0	5,9	14,8	120,5	№100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№405/2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТОМАТОМ 150Г	150Г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	0,2	0,2	14,8	61,7	№487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>760,0</b>	24,7	24,2	103,8	733,1	

#### День 6

##### **ЗАВТРАК**

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕН.СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/30Г	27,8	14,5	53,5	434,5	№285,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7Г	0,1		10,6	42,8	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>547,0</b>	33,0	15,5	102,5	660,3	

##### **ОБЕД**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60ГР)	60Г	0,7	3,7	5,4	57,6	№47,2018Г	
------------------------	-----	-----	-----	-----	------	-----------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (200Г)	200Г	1,7	2,5	13,7	84,0	№123,2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 150Г	150Г	3,9	5,5	40,3	225,8	№384,2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200Г			10,0	39,9	№490,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

**Итого по подменю: 760,0**      23,8      23,6      97,4      696,9

### День 7

#### ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			15,0	60,1	№461,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	

**Итого по подменю: 560,0**      24,1      20,5      86,5      627,1

#### ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	2,0	3,2	11,0	80,5	№114,2018г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г			24,0	96,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

**Итого по подменю: 790,0**      21,7      26,0      91,9      689,2

### День 8

#### ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90ГР)	90Г	14,2	6,7	6,7	144,1	№304,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	2,6	3,7	26,9	150,5	№224,2008г	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г		1,1		10,0	№156,2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	

**Итого по подменю: 670,0**      22,2      12,8      89,0      558,9

#### ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60Г)	60Г	0,6	3,7	4,9	55,5	№22,2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90/5Г	10,1	10,5	8,4	168,8	№348, 2018г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

**Итого по подменю: 765,0**      23,8      26,7      98,3      731,3

### День 9

#### ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	

**Итого по подменю: 560,0**      23,6      17,7      76,6      558,8

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60Г	1,8	6,8	6,2	93,5	№42,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,3	7,4	11,7	122,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	12,7	19,4	9,3	263,1	№168,2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150Г	3,7	5,4	38,0	215,2	№386,2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,2	14,8	61,7	№487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	<b>25,5</b>	<b>39,7</b>	<b>107,7</b>	<b>891,4</b>		

### День 10

#### **ЗАВТРАК**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	27,8	13,9	43,0	386,1	№279, 2018Г	
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	3,6	2,9	15,4	101,6	№462, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>510,0</b>	<b>34,4</b>	<b>17,7</b>	<b>87,4</b>	<b>623,6</b>		

#### **ОБЕД**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	1,0	6,1	2,0	66,2	№9,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,5	23,1	489,5	№328,2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,4		21,8	89,0	№495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	<b>34,6</b>	<b>41,5</b>	<b>91,2</b>	<b>877,4</b>		

### День 11

#### **ЗАВТРАК**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150Г	150Г	5,0	6,1	19,6	153,4	№232,2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	16,8	102,2	№465,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50Г	5,7	7,5	22,2	176,7	№577, 2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>555,0</b>	<b>21,9</b>	<b>21,7</b>	<b>96,8</b>	<b>667,6</b>		

#### **ОБЕД**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ (90ГР)	90Г	2,7	5,1	13,8	111,8	№206,2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200Г			0,4	1,5	№507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>820,0</b>	<b>16,2</b>	<b>18,6</b>	<b>84,2</b>	<b>569,9</b>		

### День 12

#### **ЗАВТРАК**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,4	3,7	1,1	38,9	№ 14,2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	18,4	24,5	4,9	313,3	№327,2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№154, 2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>570,0</b>	<b>28,5</b>	<b>36,0</b>	<b>74,3</b>	<b>734,2</b>		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Су р
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60Г	60Г	0,7	6,1	3,9	73,0	№21,2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200ГР	200/5Г	1,8	4,1	7,2	72,8	№108,2018	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90Г	90Г	12,7	3,2	1,2	84,5	№163,2008Г	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150ГР	150г	5,2	22,5	21,3	308,7	№176/2018	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕН.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
<b>Итого по подменю: 760,0</b>		26,2	36,5	81,5	760,1		

**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма с блюдо за прием г
--	------	------	------	---------	--------------------------------

**ЗАВТРАК**

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

Факт: 25,4 % 24,1 21,0 78,6 596,3

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

**ОБЕД**

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

Факт: 33,6 % 27,4 31,9 98,0 790,2

Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

"Утверждаю"

ИП Гусева А.В.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 77



Гусева А.В./



Директор

Иконникова Е.Е./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Диета №9 7-11 лет

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

День 1

**ЗАВТРАК**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150г	150	13,5	17,7	3,6	227,5	268/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>510,0</b>	<b>16,3</b>	<b>18,3</b>	<b>26,9</b>	<b>338,6</b>		

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г Д№9	60	1,9	4,6	4,5	67,7	1/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200г Д№9	205	2,2	5,2	10,3	97,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90Г	90	14,2	12,4	12,1	216,6	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150Г	150	3,3	6,0	21,9	154,5	377/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>785,0</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>90,6</b>	<b>721,2</b>		

День 2

**ЗАВТРАК**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ 60г	60	1,0	3,9	7,1	67,6	73/2013	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100Г	100	18,1	13,1	5,7	179,9	193/М2003	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 150Г	150	0,1	3,3	0,1	30,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457/2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>590,0</b>	<b>22,4</b>	<b>20,5</b>	<b>40,8</b>	<b>406,2</b>		

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60	0,6	3,7	2,1	44,0	18/2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200/5	1,9	5,4	7,7	87,0	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,8	26,0	50,1	512,8	330/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С 200Г	200	0,9	0,4	12,1	54,9	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>785,0</b>	<b>26,4</b>	<b>35,7</b>	<b>89,8</b>	<b>787,2</b>		

День 3

**ЗАВТРАК**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60г	60	1,5	4,3	5,5	67,4	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	23,6	30,2	24,5	462,5	328/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>567,0</b>	<b>27,6</b>	<b>34,7</b>	<b>43,7</b>	<b>597,8</b>		

**ОБЕД**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60Г	60	0,7	0,1	2,3	12,9	148/2018	
СОЛЯНКА ИЗ КУРЫ 200г	200/5	9,8	11,4	4,8	161,8	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 140Г	90/50	11,9	13,1		167,9	347/2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150	5,4	5,5	36,8	221,4	256/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СОУП ИЗ КУРАГИ Б/С 200Г	200	2,4	0,4	16,6	83,5	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>835,0</b>	<b>33,4</b>	<b>30,7</b>	<b>78,3</b>	<b>736,0</b>		

#### День 4

##### ЗАВТРАК

Котлеты натур.кур.припущенные 90г Д№9	90	15,0	8,2	9,1	170,1	440/ДС2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150Г	150	4,9	5,0	18,4	134,3	213/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>600,0</b>	<b>22,7</b>	<b>13,8</b>	<b>50,8</b>	<b>415,5</b>		

##### ОБЕД

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60	1,5	6,8	6,2	92,0	3/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.200Г	200	2,3	2,4	16,7	97,5	116/2018	
Запеканка картофельная с мясом 240г	240/5	30,8	34,7	34,3	570,4	334/2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/С 200Г	200	1,7	0,4	18,6	86,9	495/2018	
ХЛЕБ ржаной йодированный 70г	70	2,8	0,2	15,6	77,4	109/2013	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>775,0</b>	<b>39,1</b>	<b>44,5</b>	<b>91,4</b>	<b>924,2</b>		

#### День 5

##### ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛ.ЛУКОМ 60Г	60	0,5	3,7	1,5	40,9	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ из птицы 90г	90	15,0	8,1	9,1	169,8	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100Г	100	2,2	4,0	14,6	102,7	377/2018	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 50г	50		1,1		10,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>560,0</b>	<b>20,1</b>	<b>17,1</b>	<b>48,7</b>	<b>430,0</b>		

##### ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 60Г	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148/2018	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200г	200/5	1,9	5,1	14,1	109,5	100/2018	
БИТОЧКИ паровые 90г	90	15,0	8,1	9,1	169,8	405/ДС 2013	
МАКАРОНЫ отварные с томатом 150г	150	5,4	5,5	36,8	221,4	257/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200	0,4	0,2	5,7	26,4	487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>785,0</b>	<b>26,3</b>	<b>19,2</b>	<b>84,6</b>	<b>622,2</b>		

#### День 6

##### ЗАВТРАК

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ 150/30	150	21,0	9,5	16,7	219,6	№285,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	4,0	0,3	22,3	110,6	108/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подмену:</b>	<b>507,0</b>	<b>25,5</b>	<b>10,2</b>	<b>49,1</b>	<b>376,1</b>		

##### ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60	0,8	3,7	5,1	57,5	47/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/28	6,4	2,8	15,3	111,5	124/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	17,1	6,4	0,3	127,4	366/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 150Г	150	3,8	5,4	39,7	222,9	385/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ Б/С 200Г	200	0,1		2,7	11,1	491/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>		<b>808,0</b>	31,4	18,5	80,9	618,9	
<b><u>День 7</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60Г	60	0,7	0,1	2,3	12,9	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90Г	90	14,2	12,4	12,1	216,6	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150	5,7	5,5	30,7	187,8	202/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	23,0	18,2	58,6	484,0	
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ 60Г	60	2,5	11,4	10,3	153,4	4/2018	
СУП картофельный с бобовыми 200гр	200	4,8	3,4	16,2	114,2	144/2013	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120Г	120	15,6	19,1	4,8	253,1	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150/7,5	3,2	6,1	25,6	169,4	152/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>817,0</b>	29,3	40,2	98,7	874,6	
<b><u>День 8</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,2	6,7	6,7	144,1	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,5	148,6	385/2018	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 50г	50		1,1		10,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>600,0</b>	19,5	12,0	66,5	453,7	
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60г	60	0,6	3,7	4,9	55,5	22/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200/5	1,8	5,2	9,1	90,3	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90Г	90/5	12,1	12,1	9,8	196,2	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150Г	150					213/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С 200Г	200	0,9	0,4	12,1	54,9	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>790,0</b>	18,6	21,6	53,7	485,4	
<b><u>День 9</u></b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 60Г	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	17,1	6,4	0,3	127,4	366/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150	5,4	5,5	36,8	221,4	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	25,4	12,2	51,9	423,3	
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60г	60	1,3	3,7	7,1	67,0	42/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200г Д№9	205	2,2	5,2	10,3	97,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ДОМАШНИЕ" 90Г	90	12,7	19,4	9,3	262,6	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150г	150	3,7	5,4	38,2	216,2	386/2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК б/с 200г	200	1,2	0,4	5,8	34,4	486/2018	
ХЛЕБ ржаной йодированный 70г	70	2,8	0,2	15,6	77,4	109/2013	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>		<b>775,0</b>	23,9	34,3	86,3	755,5	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТ.СОУС.,Д№9 150/30Г	150	26,8	10,9	19,5	261,3	279/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С 200Г	200	1,5	1,3	12,4	66,9	460/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	4,0	0,3	22,3	110,6	108/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>500,0</b>	32,7	12,9	64,0	483,2	
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60Г	60	1,0	3,7	2,1	45,2	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.200Г	200	2,3	2,4	16,7	97,5	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	23,6	30,2	24,5	462,5	328/2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/С 200Г	200	1,7	0,4	18,6	86,9	495/2018	
ХЛЕБ ржаной йодированный 70г	70	2,8	0,2	15,6	77,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>770,0</b>	31,4	36,9	77,5	769,5	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60	1,5	6,8	6,2	92,0	3/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120Г	120	15,6	19,1	4,8	253,1	367/2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ 150Г	150	3,3	5,8	23,7	160,4	207/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>590,0</b>	22,8	31,9	58,2	612,1	
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60Г	60	0,7	0,1	2,3	12,9	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200Г	200	2,7	4,1	10,8	91,3	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 90Г	90	19,0	7,9	13,8	211,0	206/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150	5,7	5,5	30,7	187,8	202/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>780,0</b>	31,3	17,8	99,4	687,5	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60		3,6	0,3	33,7	14/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	50/50	18,5	22,5	5,0	295,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150/7,5	3,2	6,1	25,6	169,4	152/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>584,0</b>	24,2	32,4	44,6	566,2	
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С 60Г	60	0,7	3,7	3,9	51,5	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200г	200/5	3,0	5,0	15,3	118,2	108/2018	
Рыба отварная 90г	90	12,3	1,2	0,8	63,0	295/2018	
Рагу из овощей 150г	150	3,5	7,8	18,1	157,0	177/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ Б/С 200Г	200	2,4	0,4	16,6	83,5	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>785,0</b>	25,1	18,3	72,5	561,7	

**Средние значения за период**

Основание 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
<b>ЗАВТРАК</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 19,8 %	23,5	19,5	50,3	465,5	561,3
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,1</b></u>				
<b>ОБЕД</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 30,3 %	28,3	28,8	83,6	712,0	790,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0</b></u>				

"Утверждаю"

ИП Гусева А.В.



Гусева А.В./  
Владимировна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 77



Директор

Иконникова Е.Е./

**Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**

Диета №9 12-18 лет

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

**День 1**

**ЗАВТРАК**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200г	200	18,0	23,6	4,8	303,4	268/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>580,0</b>	<b>21,6</b>	<b>24,2</b>	<b>32,5</b>	<b>436,6</b>		

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г Д№9	100	3,2	7,6	7,5	112,8	1/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250г Д№9	250/5	2,7	6,4	12,5	119,4	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100	15,8	13,8	13,5	240,7	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200	4,4	7,9	29,1	205,5	377/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>935,0</b>	<b>29,3</b>	<b>35,9</b>	<b>104,4</b>	<b>862,9</b>		

**День 2**

**ЗАВТРАК**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ 100г	100	1,7	6,5	11,8	112,6	73/2013	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100Г	100	18,1	13,1	5,7	179,9	193/М2003	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 200Г	200	0,1	4,4	0,2	40,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457/2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>680,0</b>	<b>23,1</b>	<b>24,2</b>	<b>45,6</b>	<b>461,2</b>		

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100	1,0	6,2	3,5	73,3	18/2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250Г	250/5	2,1	5,8	8,8	95,7	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,1	30,4	58,4	598,2	330/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С 200Г	200	0,9	0,4	12,1	54,9	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>30,3</b>	<b>43,0</b>	<b>100,6</b>	<b>910,6</b>		

**День 3**

**ЗАВТРАК**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100	2,5	7,2	9,1	112,3	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	27,5	35,1	28,6	539,2	№328, 2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	<b>32,5</b>	<b>42,5</b>	<b>51,4</b>	<b>719,4</b>		

**ОБЕД**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 100Г	100	1,1	0,2	3,8	21,5	148/2018	
СОЛЯНКА ИЗ КУРЫ 250Г	250/5	12,5	14,5	6,1	205,6	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 150Г	100/50	12,8	14,0		179,9	347/2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200	7,2	7,3	49,1	294,8	256/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Г ИЗ КУРАГИ Б/С 200Г	200	2,4	0,4	16,6	83,5	494/2018	
РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>985,0</b>	<b>39,2</b>	<b>36,6</b>	<b>93,4</b>	<b>873,8</b>		

#### День 4

##### ЗАВТРАК

Котлеты натур.кур.припущенные 100г Д№9	100	16,6	9,1	10,1	189,0	440/ДС2013	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200Г	200	6,5	6,6	24,6	179,1	213/2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>660,0</b>	<b>25,9</b>	<b>16,3</b>	<b>58,0</b>	<b>479,2</b>		

##### ОБЕД

САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100	2,5	11,4	10,3	153,3	3/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	2,8	2,9	21,1	122,8	116/2018	
Запеканка картофельная с мясом 280г	280/5	35,2	39,6	39,2	651,9	334/2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/С 200Г	200	1,7	0,4	18,6	86,9	495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>910,0</b>	<b>45,4</b>	<b>54,5</b>	<b>107,0</b>	<b>1103,4</b>		

#### День 5

##### ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛ.ЛУКОМ 100Г	100	0,8	6,1	2,6	68,2	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ из птицы 100г	100	16,6	9,0	10,1	188,7	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150Г	150	3,3	6,0	21,9	154,5	377/2018	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 50г	50		1,1		10,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457/2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>660,0</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>58,1</b>	<b>528,0</b>		

##### ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 100Г	100	0,7	0,1	1,8	11,0	148/2018	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250г	250/5	2,4	6,9	17,6	142,5	100/2018	
БИТОЧКИ паровые 100г	100	16,6	9,0	10,1	188,7	405/ДС 2013	
МАКАРОНЫ отварные с томатом 200г	200	7,2	7,3	49,1	295,2	257/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200	0,4	0,2	5,7	26,4	487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>935,0</b>	<b>30,5</b>	<b>23,7</b>	<b>102,1</b>	<b>752,3</b>		

#### День 6

##### ЗАВТРАК

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ 200/40	200/40	33,6	15,3	26,7	351,3	285/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>607,0</b>	<b>36,5</b>	<b>15,9</b>	<b>50,2</b>	<b>463,6</b>		

##### ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100Г	100	1,4	6,2	8,6	95,9	47/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	7,8	3,4	18,8	136,9	124/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100Г	100	19,1	7,1	0,3	141,5	266/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200	5,1	7,2	52,9	297,2	385/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ Б/С 200Г	200	0,1		2,7	11,1	491/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю: 960,0</b>							
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 100Г	100	1,1	0,2	3,8	21,5	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100	15,8	13,8	13,5	240,7	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200	7,6	7,4	41,1	251,0	202/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С 200Г	200			0,1	0,3	461/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю: 660,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ 100Г	100	4,2	18,9	17,2	255,7	4/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	6,0	4,2	20,3	142,8	114/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120Г	120	15,6	19,1	4,8	253,1	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г	200/10	4,3	8,1	34,2	226,6	152/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю: 960,0</b>							
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100	15,8	7,5	7,4	160,1	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200	5,1	7,2	52,9	297,2	385/2018	
СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ 50г	50		1,1		10,0	156/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457/2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю: 710,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100Г	100	1,0	6,2	8,2	92,6	22/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г	250/5г	2,1	5,6	11,2	102,9	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100/20	15,3	15,3	12,4	247,7	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200Г	200	6,5	6,6	24,6	179,1	213/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С 200Г	200	0,9	0,4	12,1	54,9	496/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю: 955,0</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 100Г	100	0,7	0,1	1,8	11,0	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100Г	100	19,1	7,1	0,3	141,5	266/2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150	5,4	5,5	36,8	221,4	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю: 617,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	6,2	11,8	111,6	42/2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250г Д№9	250/5	2,7	6,4	12,5	119,4	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ДОМАШНИЕ" 100Г	100	14,1	21,6	10,4	291,9	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 200Г	200	4,9	7,2	51,0	288,2	386/2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК б/с 200г	200	1,2	0,4	5,8	34,4	486/2018	
ХЛЕБ ржаной йодированный 70г	70	2,8	0,2	15,6	77,4	109/2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю: 925,0</b>							
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТ.СОУС.Д№9 100/40Г	200/40	42,9	17,4	31,2	418,1	279/2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С 200Г	200	1,5	1,3	12,4	66,9	460/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	0,4	0,4	9,8	44,4	82/2018	
<b>Итого по подменю: 590,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 100Г	100	1,7	6,1	3,4	75,3	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	2,8	2,9	21,1	122,8	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	27,5	35,1	28,6	539,2	328/2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/С 200Г	200	1,7	0,4	18,6	86,9	495/2018	
ХЛЕБ ржаной йодированный 70г	70	2,8	0,2	15,6	77,4	109/2013	
<b>Итого по подменю: 900,0</b>							
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100	2,5	11,4	10,3	153,3	3/2018	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120Г	120	15,6	19,1	4,8	253,1	367/2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ 200Г	200	4,4	7,8	31,6	213,9	207/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200Г	200			10,1	40,2	457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю: 680,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 100Г	100	1,1	0,2	3,8	21,5	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250Г	250	3,4	5,2	13,5	114,1	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100Г	100	21,1	8,7	15,3	233,9	206/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200	7,6	7,4	41,1	251,0	202/2018	
СОК ТОМАТНЫЙ 200Г	200			24,0	96,0	501/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю: 930,0</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 100Г	100	0,8	7,1	2,3	76,1	№ 24,2013	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	50/50	18,5	22,5	5,0	295,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г	200/10	4,3	8,1	34,2	226,6	152/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/С 200Г	200/7	0,1		0,3	1,5	459/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013	
<b>Итого по подменю: 677,0</b>							
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С 100Г	100	1,2	6,1	6,5	85,9	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)250Г	250/5	11,2	25,7	44,7	454,0	108/2018	
Рыба отварная 100г	100	13,7	1,3	0,9	70,0	295/2018	
Рагу из овощей 200г	200	4,7	10,5	24,2	209,3	177/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ Б/С 200Г	200	2,4	0,4	16,6	83,5	494/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80	3,2	0,2	17,8	88,5	109/2013	
<b>Итого по подменю: 935,0</b>							

**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
<b>ЗАВТРАК</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 20,8 %	28,3	24,3	59,7	563,8	647,3
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,1</b></u>				
<b>ОБЕД</b>					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 32,9 %	34,1	38,0	102,8	893,6	937,1
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0</b></u>				