"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____ /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____ /Мельчакова Н.Я./

План-меню

Подразделение: ИП Сычева Н.Д.(Дополнительное питание детей 12-18 лет)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Меню на 08.02.2021 года День 13							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60			1	7	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18	22	10	313	№444/Диет.сб.М2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7	7	43	268	№257/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	40	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3	6	31	190	№555/П2013/5	
Итого по подменю:	***650,0***	33	36	121	946		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	1	10	3	105	№13/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32	9	1	215	№440/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7	7	43	268	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	2		34	144	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
ПЕЧЕНЬЕ	35	3	3	26	146	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	***680,0***	50	30	133	1006		***108,00***
Меню на 09.02.2021 года День 14							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	2	10	10	137	№1/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	21	21	52	481	№329/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200			20	84	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5	3	4	63	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***710,0***	33	35	112	893		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1	10	9	131	№47/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛЬ ПО-СТОЛИЧНОМУ	75	16	3	10	127	№456/ 1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	4	7	26	184	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20			13	53	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4	9	35	241	№560/П2013/5	
Итого по подменю:	***695,0***	30	30	119	864		***108,00***
Меню на 10.02.2021 года День 15							
Завтрак усиленный "Лакомка"							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	23	3		115	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ.	180	10	19	44	389	№205/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7			10	41	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1		10	45	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***667,0***	39	23	90	718		***105,00***

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак усиленный "Ланч"							
АТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	8	4	91	№18/ЕСТН2018	
ТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	19	25	10	341	№444/Диет.сб.М2	
АША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ.	180	10	19	44	389	№205/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7			10	41	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№110/П2013/5	
Итого по подменю:	***647,0***	35	53	94	990		***108,00***

Меню на 11.02.2021 года День 16

Завтрак усиленный "Лакомка"							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10		7		66	№76/ЕСТН2018	
БЛИНЧИКИ С ФАРШЕМ (С ДЖЕМОМ)	260	16	25	129	806	№521/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10	40	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2		14	71	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1		10	45	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***620,0***	19	32	163	1028		***108,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30	1	1	2	21	№154/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17	9	4	163	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	5	7	48	267	№384/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1		22	94	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	6	5	35	210	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***650,0***	35	23	137	883		***108,00***

Меню на 12.02.2021 года День 17

Завтрак усиленный "Лакомка"							
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1	6	4	79	№5/ЕСТН2018	
МЯСО РУБЛЕНОЕ "ОЛИМП".	75	16	23	3	282	Тех. карта	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	4	7	26	184	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9	37	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4	6	35	211	№572/П2013/5	
Итого по подменю:	***675,0***	30	43	103	921		***132,50***
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1	6	4	79	№5/ЕСТН2018	
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	17	19	26	343	№321/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200			17	72	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1	1	18	80	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***790,0***	24	27	91	702		***112,00***

Меню на 13.02.2021 года День 18

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60			1	7	№146/ЕСТН2018	
БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ ПАРОВОЙ	100	29	17		268	№330/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	5	7	33	211	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15	60	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	4	2	38	186	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	***650,0***	43	27	113	860		***105,00***
Завтрак усиленный "Ланч"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60			1	7	№146/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
...ЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	16	17	5	238	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	5	7	33	211	№170/ЕСТН2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19	74	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	5	1	26	128	№115/П2013	
Итого по подменю:	***600,0***	26	25	84	658		***108,00***

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 усиленный "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 33,0 %	32,7	32,9	116,9	894,9	662,0
		Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6			
Завтрак усиленный "Ланч"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 31,4 %	33,1	31,4	108,9	851,0	677,0
		Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3			

"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор _____/Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия № 33" г.Перми

Директор _____/Мельчакова Н.Я./

План-меню

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

Меню на 15.02.2021 года День 19

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018
КОТЛЕТА "ЛАКОМКА" ИЗ КУРИЦЫ	80	18,1	14,2	5,8	222,6	Тех.карта
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***760,0***	28,6	22,2	107,1	742,1	***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	105	24,6	23,5	15,8	372,6	№323/ЕСТН2018
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,6	7,9	29,9	205,5	№586/П2013/5
Итого по подменю:	***655,0***	38,6	38,7	149,0	***,*	***108,00***

Меню на 16.02.2021 года День 20

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/ЕСТН2018
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	37,2	153,5	№480/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50	6,3	8,0	36,2	241,6	№584/П2013/5
Итого по подменю:	***575,0***	39,5	29,8	128,7	940,0	***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
ЯКИТЕРИ (ШАШЛЫЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО)С СОУСОМ	75/30	25,8	19,7	9,1	316,8	Тех.карта
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	37,2	153,5	№480/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***635,0***	44,9	33,2	151,5	***,*	***108,00***

Меню на 17.02.2021 года День 21

Завтрак усиленный "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С КАЛЬМАРАМИ	100	13,1	9,5	3,0	150,1	№1/ЕСТН2018
ФИЛЕ ИЗ КУР В БЕЛКАХ	75	15,3	14,8	3,3	207,8	№10.15М2003
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ "МОЗАИКА"	180	4,6	13,0	39,4	293,1	Тех.карта
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60	6,7	7,2	18,7	166,5	№534/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***682,0***	44,5	45,2	100,4	987,3	***105,00***

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ "ГРЕЧЕСКИЙ"	100	3,6	17,5	2,4	181,7	№74/М2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ В ГОРШОЧКЕ.	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*617,0*	34,1	45,0	86,0	884,8		*108,00*

Меню на 18.02.2021 года День 22

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛЬ ПО-СТОЛИЧНОМУ	75	16,3	2,6	9,5	126,8	№456/ 1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	*635,0*	28,0	22,9	103,7	731,8		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/40	200/40	19,1	20,3	111,1	703,8	№524/ЕСТН2018/5	
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	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ.	160	0,6	0,6	33,4	141,0	№447/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*737,0*	23,2	29,4	172,8	***,*		*108,00*

Меню на 19.02.2021 года День 23

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ФРУКТОВЫЙ МИКС С САХАРНОЙ ПУДРОЙ.	100/10	0,9	0,3	11,3	51,7	Тех.карта	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	45,8	8,7	62,7	511,9	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*540,0*	54,9	14,7	136,4	897,3		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
ФРУКТОВЫЙ МИКС С САХАРНОЙ ПУДРОЙ.	100/10	0,9	0,3	11,3	51,7	Тех.карта	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50	6,3	8,0	36,2	241,6	№584/П2013/5	
Итого по подменю:	*610,0*	40,7	26,5	156,7	***,*		*108,00*

Меню на 20.02.2021 года День 24

Завтрак усиленный "Лакомка"							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ, ЗАПЕЧЕННАЯ	95/10	17,1	33,3	9,5	406,6	№453/1994	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*801,0*	26,9	42,1	94,6	865,4		*105,00*
Завтрак усиленный "Ланч"							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г	100	12,5	15,2	10,9	230,2	№322/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	0,7	0,2	33,8	139,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	157,8	№535/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***699,0***	27,3	37,7	133,6	982,0		***108,00***

Меню на 24.02.2021 года День 1

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
ЛЮЛЯ-КЕБАБ	80	19,7	37,6	0,9	420,6	ТЕХ.КАРТА
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	6,2	14,1	20,6	233,9	1083
Итого по подменю:	***630,0***	37,8	59,2	101,7	***,*	***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	100	16,0	17,7	2,6	233,1	№325/ЕСТН2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5
Итого по подменю:	***650,0***	31,4	31,1	113,6	858,8	***108,00***

Меню на 25.02.2021 года День 2

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	60	3,7	3,4	38,0	197,2	№529/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***680,0***	31,1	20,4	120,7	789,9	***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018
ФИЛЕ КУРИНОЕ "САМОЦВЕТЫ"	85	20,4	14,9	1,5	222,0	ТЕХ,КАР
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***765,0***	31,1	23,9	97,8	731,4	***108,00***

Меню на 26.02.2021 года День 3

Завтрак усиленный "Лакомка"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018
Итого по подменю:	***640,0***	33,9	39,4	99,4	887,3	***105,00***

Завтрак усиленный "Ланч"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
МЯСО РУБЛЕНОЕ "ОЛИМП"	75	15,7	23,1	2,8	281,6	Тех. карта	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	*672,0*	30,0	42,8	128,9	***,*		*108,00*

Меню на 27.02.2021 года День 4

Завтрак усиленный "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛЬ ПО-СТОЛИЧНОМУ	75	16,3	2,6	9,5	126,8	№456/ 1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100	2,7		14,8	70,3	№452/ЕСТН2018
Итого по подменю:	*675,0*	31,9	10,2	120,0	699,5	*105,00*

Завтрак усиленный "Ланч"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
ЯКИТЕРИ (ШАШЛЫЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО)С СОУСОМ	75/30	25,8	19,7	9,1	316,8	Тех.карта
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018
Итого по подменю:	*625,0*	41,7	32,8	134,9	***,*	*108,00*

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 усиленный "Лакомка"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 31,8 %	35,7	30,6	111,2	863,1	661,8
Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1					
Завтрак усиленный "Ланч"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 35,9 %	34,2	34,1	132,4	973,5	666,5
Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9					