

**"Утверждаю"**

ООО "Комбинат Детского Питания"

Директор Жозофат А.А./



**"Согласовано"**

МАОУ "ШКОЛА ДИЗАЙНА "ТОЧКА"" г. ПЕРМИ

ул. В. ТАТИЩЕВА, 7

Директор Бурдина Н.В./



2022 года

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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 2022-2023**

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

**День 1**

**ЗАВТРАК.**

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ .	100	0,8	0,2	7,5	35,0	82/2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14,1	18,7	3,6	238,7	268/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
ПРЯНИК 50	50	3,7	2,3	37,8	186,3	589/13	

**Итого по подменю: 550,0**      22,4      21,6      88,5      637,1

**ОБЕД.**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ 60.	60	0,9	3,7	5,6	58,9	1/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,1	10,8	14,0	217,3	347/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подменю: 765,0**      27,2      27,3      100,9      757,7

**День 2**

**ЗАВТРАК.**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79/2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ( 150)	150	5,5	5,0	25,2	167,4	220/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	

**Итого по подменю: 510,0**      13,4      14,2      74,2      477,3

**ОБЕД.**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	3,7	2,3	44,9	18/2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5	1,5	5,2	7,1	80,5	104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(240)	240	18,4	21,7	46,5	454,5	330/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подменю: 765,0**      25,5      31,4      102,6      794,1

**День 3**

**ЗАВТРАК.**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60.	60	0,8	3,1	3,6	45,3	2/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (240).	240	27,3	21,6	51,0	507,4	328/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

**Итого по подменю: 567,0**      32,8      25,2      94,3      734,4

**ОБЕД.**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
--	----	-----	-----	-----	------	----------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	200/5	12,1	8,8	3,0	139,5	111/2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,2	3,7	9,2	126,3	347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

*Итого по подменю: 815,0*      38,0    18,8    98,4    713,3

#### День 4

##### **ЗАВТРАК.**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,2	9,9	149,7	63/2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	5,2	21,5	148,4	226/2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,2	53,1	652/Диет.сб/М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

*Итого по подменю: 615,0*      13,9    15,3    76,1    497,0

##### **ОБЕД.**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ 60	60	0,7	3,7	3,6	50,7	1/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240/5	240/5	17,9	12,1	43,8	355,5	354/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

*Итого по подменю: 765,0*      25,6    16,9    113,0    706,8

#### День 5

##### **ЗАВТРАК.**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,6	6,1	1,5	62,5	15/2018	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	16,7	5,1	10,7	155,7	372/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	6,0	21,7	153,4	377/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

*Итого по подменю: 560,0*      25,1    17,7    73,4    552,1

##### **ОБЕД.**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	5,4	14,1	112,1	100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90	90	14,4	14,1	8,8	219,3	405/Диет.сб.2013	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	257/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	15,2	64,1	487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

*Итого по подменю: 765,0*      27,1    25,9    103,3    753,3

#### День 6

##### **ЗАВТРАК.**

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ	150/30	28,8	12,3	44,3	402,6	285/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

*Итого по подменю: 587,0*      31,9    13,2    86,0    589,5

##### **ОБЕД.**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,9	3,7	5,3	58,3	47/2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	9,9	10,6	160,5	123/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,9	18,7	0,4	257,3	439/Диет.Сб.М201	
РИС ОТВАРНОЙ.	150	4,0	6,2	41,6	237,9	385/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,1	15,0	61,5	491/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>760,0</b>	<b>38,6</b>	<b>39,1</b>	<b>100,0</b>	<b>905,9</b>	

### День 7

#### ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,1	10,8	14,0	217,3	347/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	59,9	461/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

**Итого по подменю: 560,0      30,5      18,1      101,7      690,5**

#### ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	4,6	3,5	17,5	119,1	144/13	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	120	17,6	9,2	2,7	164,0	367/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1,0	0,2	22,0	93,8	501/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,0	0,3	19,7	93,8	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подменю: 807,5      31,9      19,6      100,8      707,2**

### День 8

#### ЗАВТРАК.

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90.	90	14,1	6,7	6,8	144,0	304/2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100.	100	2,7	4,1	27,7	158,6	385/2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (2018) 50	50		1,1		9,9	156/2018	
ЧАЙ С САХАРОМ .	200			10,0	39,9	457/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

**Итого по подменю: 670,0      22,1      13,1      90,7      568,5**

#### ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60.	60	0,6	3,7	4,5	53,7	28/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,2	9,0	89,5	117/2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,1	214,1	348/2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (2018) 150	150	4,9	5,1	18,6	139,9	213/2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,7	0,3	19,6	83,8	496/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подменю: 770,0      25,3      28,7      87,9      711,4**

### День 9

#### ЗАВТРАК.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	148/2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90г	90	21,9	18,7	0,4	257,3	439/Диет.Сб.М201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,6	218,9	256/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

**Итого по подменю: 567,0      32,8      24,9      78,2      666,4**

#### ОБЕД.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	3,8	7,1	67,6	42/2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,7	6,1	10,5	103,9	95/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	5,2	11,6	9,5	162,9	168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,8	6,1	39,9	230,1	386/2018	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	486/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
<b>Итого по подмену:</b>		<b>765,0</b>	<b>16,4</b>	<b>28,2</b>	<b>106,0</b>	<b>743,7</b>	

### День 10

#### ЗАВТРАК.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	34,7	14,1	42,6	436,3	279/2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	15,0	99,8	462/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 170.	170	0,7	0,7	16,7	75,5	82/2018	

**Итого по подмену: 580,0      41,2      17,9      89,1      681,9**

#### ОБЕД.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,6	6,1	8,3	94,3	9/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	2,3	0,6	16,7	81,1	116/2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (240).	240	27,3	21,6	51,0	507,4	328/2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200.	200	0,4		21,8	89,1	495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подмену: 760,0      35,9      28,8      124,9      902,3**

### День 11

#### ЗАВТРАК.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6	0,1	33,1	79/2018	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	150	5,3	7,0	34,7	222,9	232/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,9	2,5	14,8	93,2	465/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,8	0,4	24,6	117,2	334/08	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	100	4,0	1,5	14,3	86,7	470/2018	
ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	590/13	

**Итого по подмену: 555,0      19,8      19,9      125,7      761,0**

#### ОБЕД.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ).	60	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ .	200	2,1	3,8	9,6	81,0	135/2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	90	15,6	24,7	13,6	339,2	206/2003M	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ .	150	9,1	6,7	40,9	259,9	202/2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			19,4	77,6	507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	

**Итого по подмену: 760,0      31,8      35,8      112,9      900,9**

### День 12

#### ЗАВТРАК.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60.	60	0,4	3,7	1,2	39,2	14/2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100.	100	17,9	18,8	3,4	254,2	327/2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,0	6,0	24,3	163,6	152/2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7	0,1		10,2	41,1	459/2018	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ).	60	4,6	0,5	29,5	140,6	110/13	

**Итого по подмену: 584,5      26,0      29,0      68,6      638,7**

#### ОБЕД.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (60).	60	0,7	3,7	6,7	62,5	21/2018	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ 200/5	200/5	1,7	5,2	7,0	81,3	108/2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)(90)	90	22,7	7,2	0,8	158,4	295/2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150	150	3,6	8,2	18,3	161,6	176/2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,0	0,1	20,2	85,4	494/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,3	0,2	14,8	70,3	108/13	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	2,0	0,3	12,3	60,1	109/13	
<b>Итого по подменю: 765,0</b>		<b>34,0</b>	<b>24,9</b>	<b>80,1</b>	<b>679,6</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 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 26,6 %	25,9	19,1	87,2	624,6	575,5
	<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4</u></b>				
<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: 32,9 %	29,7	27,1	102,5	773,0	771,9
	<b><u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</u></b>				