"Утверждаю"
ООО "Звезда"
Директор /Кочетова Л.М./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Гусарова 4
Директор /Лепихина Т.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)вариант №2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	***555,0***	22,5	18,7	119,8	737,7		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	***650,0***	26,3	28,4	90,7	723,8		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***660,0***	24,9	26,8	52,2	550,9		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***915,0***	32,4	31,1	123,8	905,3		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	1,9	10,1	5,1	118,6	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***935,0***	36,0	31,8	100,2	834,2		
ПОЛДНИК							
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	***410,0***	6,3	6,0	58,8	314,2		
День 2							
Правильный завтрак 12-18 лет							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	512,0	№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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***610,0***	48,8	9,6	102,0	689,3		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***560,0***	16,8	21,6	77,0	568,9		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,7	6,5	11,8	112,7	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	17,6	28,3	6,8	353,1	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180	4,9	4,5	8,2	92,9	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***680,0***	30,4	40,4	56,7	713,4		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	1,8	6,0	9,0	96,8	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***915,0***	32,8	39,0	131,2	1006,4		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	1,8	6,0	9,0	96,8	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***915,0***	32,7	39,2	110,7	925,5		
ПОЛДНИК							
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	***380,0***	34,9	7,1	61,3	448,9		
День 3							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018	
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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***557,0***	20,8	18,6	96,1	634,2		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	124,1	№2/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	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	***647,0***	36,1	40,8	68,7	786,4		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	124,1	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***647,0***	36,1	40,9	55,4	733,9		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***965,0***	42,6	27,3	121,3	900,5		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***985,0***	44,1	27,8	108,2	858,2		
ПОЛДНИК							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***410,0***	10,7	10,6	59,2	374,9		
<u>День 4</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***650,0***	22,8	26,2	59,6	566,4		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***655,0***	16,0	20,4	85,2	588,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.сб.201	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***695,0***	46,2	20,8	68,0	643,9		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	20,8	18,0	51,2	450,5	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***920,0***	31,8	32,1	144,0	993,0		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***895,0***	44,9	51,7	104,8	1063,5		
ПОЛДНИК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	7,0	11,8	61,6	380,2	№555/П2013/5	
Итого по подменю:	***345,0***	17,3	23,8	91,3	648,1		
<u>День 5</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***560,0***	16,8	21,6	77,0	568,9		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	***640,0***	28,6	23,8	74,1	624,9		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***650,0***	29,9	22,9	56,6	551,0		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***915,0***	32,1	25,2	124,8	856,1		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***935,0***	33,6	25,7	111,8	813,8		
ПОЛДНИК							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
МАННИК 100Г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***400,0***	16,2	13,1	50,0	382,6		
<u>День 6</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/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	
Итого по подменю:	***627,0***	18,2	17,7	88,7	587,5		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***617,0***	42,7	8,9	102,5	660,5		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	200/40	41,9	13,0	34,9	425,0	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***647,0***	46,5	14,3	68,6	589,6		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***910,0***	48,7	53,2	126,3	1179,1		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,5	5,5	18,6	161,4	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	0,2	0,2	2,5	12,0	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***945,0***	48,7	46,5	107,6	1043,0		
ПОЛДНИК							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	10,2	9,8	58,5	363,3	№537/ЕСТН2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100	2,9	2,5	4,0	50,1	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	***407,0***	13,2	12,3	72,8	454,8		
<u>День 7</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	***585,0***	25,8	37,0	81,1	761,6		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/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	
Итого по подменю:	***640,0***	34,6	21,5	106,8	760,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***640,0***	34,6	21,6	88,6	687,7		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***959,0***	35,9	21,7	127,1	846,7		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	1,7	10,1	6,4	123,3	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	***939,0***	36,8	31,7	98,4	829,0		
ПОЛДНИК							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***415,0***	6,3	6,6	65,5	347,5		
День 8							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***580,0***	16,3	18,1	80,9	551,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	6,9	7,4	155,3	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***690,0***	25,7	13,8	88,0	580,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	6,9	7,4	155,3	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	***720,0***	25,8	14,0	77,6	541,0		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№213/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***920,0***	33,1	40,7	119,6	977,9		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***920,0***	33,0	40,9	99,1	897,0		
ПОЛДНИК							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,0	9,1	50,2	302,6	№544/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	***400,0***	10,0	12,3	77,7	461,4		
День 9							
Правильный завтрак 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***627,0***	11,8	15,1	86,0	527,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	***647,0***	39,1	30,5	81,7	758,0		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***647,0***	39,1	30,6	68,4	705,5		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***915,0***	29,0	38,7	135,1	1004,7		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***905,0***	28,2	38,8	108,3	894,6		
ПОЛДНИК							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***400,0***	5,8	4,2	65,0	319,8		
День 10							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,8	7,7	36,8	248,0	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	***550,0***	22,2	19,5	113,8	720,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***610,0***	54,0	12,5	101,0	732,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	1,5	1,3	2,5	26,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***640,0***	52,6	16,2	60,4	598,2		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/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 по подменю:	***890,0***	39,7	43,7	110,5	993,6		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	29,9	29,9	26,0	492,5	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***910,0***	41,2	44,1	94,7	939,8		
ПОЛДНИК							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75	6,3	6,2	39,1	237,1	№535/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***375,0***	12,5	11,6	58,5	388,1		
<u>День 11</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***592,0***	47,0	11,5	127,1	799,3		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***605,0***	25,8	24,9	96,7	714,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	5,6	7,2	39,8	246,2	№209/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***660,0***	28,9	26,9	73,2	650,3		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***910,0***	38,4	40,4	132,9	1048,8		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***910,0***	40,3	40,8	114,5	989,4		
ПОЛДНИК							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***380,0***	33,2	9,1	73,4	508,3		
<u>День 12</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№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 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г	75	7,3	5,6	59,7	318,2	№573/П2013/5	
Итого по подменю:	***552,0***	21,8	21,6	122,6	772,1		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
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	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	***656,0***	24,9	33,6	73,0	693,5		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***656,0***	24,9	33,7	59,7	641,0		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,2	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,8	8,6	1,0	184,5	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,9	11,0	23,6	212,6	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/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 по подменю:	***895,0***	39,6	34,4	94,2	844,2		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	1,2	8,1	6,5	103,9	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,2	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,8	8,6	1,0	184,5	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)200Г	200	3,6	10,6	21,2	194,6	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	***955,0***	41,4	34,7	83,7	812,7		
ПОЛДНИК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	***385,0***	7,4	9,7	47,4	306,0		

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
Правильный завтрак 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 24,3 %	24,5	19,6	96,2	659,6	587,1
	Б : Ж : У = 1 : 0.8 : 3.9				
Завтрак "Переменка" 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 25,1 %	30,8	23,4	87,1	682,7	634,8
	Б : Ж : У = 1 : 0.8 : 2.8				
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 23,3 %	35,0	25,8	65,4	633,8	661,8
	Б : Ж : У = 1 : 0.7 : 1.9				
Обед "Обжорка" 12-18 лет					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 35,4 %	36,3	35,6	124,2	963,0	919,1
	Б : Ж : У = 1 : 1.0 : 3.4				
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 33,4 %	38,4	37,8	103,5	908,4	929,1
	Б : Ж : У = 1 : 1.0 : 2.7				
ПОЛДНИК					
Норма: 10-15 %	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	272,0 - 408,0	350,0
Факт: 15,2 %	14,5	10,5	65,1	412,9	392,3
	Б : Ж : У = 1 : 0.7 : 4.5				