"Утверждаю"
ООО "ЛеМаС"
Директор _____/Лебедева М.С./

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 42" г.Перми
Директор _____/Кутищева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

НП "ЛИДЕР" (Питание детей 12-18 лет)

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							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250Г	250	9,2	8,3	46,6	297,5	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3		
Итого по подменю:	*570,0*	22,0	16,3	118,7	709,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ)	180	6,1	4,6	36,6	211,8	№257/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/П2013/5	
Итого по подменю:	*600,0*	23,2	27,4	75,5	641,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ)	180	6,1	4,6	36,6	211,8	№257/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:	*600,0*	30,6	19,4	75,9	600,3		
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 БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	№111/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*930,0*	46,2	49,3	122,6	1118,9		
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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	8,0	7,8	18,2	175,1	№121/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
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 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*925,0*	47,1	52,6	81,0	988,5		
День 2							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30	39,3	11,1	58,3	490,2	№283/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*580,0*	42,8	11,6	97,5	666,4		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
Итого по подменю:	*600,0*	30,4	14,6	78,8	568,6		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№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	
Итого по подменю:	*640,0*	31,6	23,5	66,0	601,8		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1	№101/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180	4,9	11,0	23,6	212,7	№174/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	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*895,0*	33,1	29,5	111,1	842,4		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" 300г	300/10	2,5	7,7	11,5	125,3	№101/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - диета №9 (1-Й ВАРИАНТ)200г	200	5,5	12,2	25,6	233,9	№174/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:	*950,0*	32,7	32,4	88,5	776,6		
<u>День 3</u>							
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	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№635/П2013	
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:	*550,0*	20,7	18,6	100,1	650,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*580,0*	51,0	9,2	85,3	628,5		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*680,0*	34,2	35,7	49,9	657,1		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С	250/17,5/5	6,4	9,6	17,3	180,9	№97/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	9,3	7,2	10,5	143,7	№349/П2013/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,3	0,1	19,5	80,1	№487/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*947,5*	29,7	34,8	144,4	1008,2		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С	250/17,5/5	6,4	9,6	17,3	180,9	№97/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	9,3	7,2	10,5	143,7	№349/П2013/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200	0,3	0,1	4,5	20,3	№487/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*917,5*	27,3	34,6	112,6	869,5		
<u>День 4</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*550,0*	25,0	28,4	48,9	552,2		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*580,0*	18,2	16,5	88,8	577,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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:	*600,0*	31,2	13,4	77,1	553,3		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	10,2	5,9	120,0	№10/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	12,9	67,9	№92/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,6	107,0	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*860,0*	39,0	33,3	115,8	918,6		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	10,2	5,9	120,0	№10/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (БЕЗ САХАРА)*	200	1,0	0,1	10,6	47,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*830,0*	36,6	33,1	81,5	769,8		

День 5

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА" 250Г	250	6,7	12,9	35,4	284,4	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*620,0*	20,8	21,8	73,2	572,4		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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:	*609,0*	35,1	34,4	68,8	725,2		

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	200/40	41,9	13,0	34,9	424,0	№284/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*630,0*	47,8	21,3	67,2	651,6		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*890,0*	47,6	32,1	144,5	1057,5		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,5	4,7	18,4	146,0	№121/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*885,0*	43,3	24,2	114,4	848,1		

День 6

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (2-Й ВАРИАНТ)	40	1,3	3,8	20,3	120,6	№71/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	*550,0*	23,1	38,7	81,1	765,2		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	17,4	10,5	11,8	211,4	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
Итого по подменю:	*640,0*	31,5	29,8	86,8	741,5		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	17,4	10,5	11,8	211,4	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
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*	29,3	27,6	65,4	626,4		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30	0,9	1,1	1,9	20,9	№154/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,6	5,2	47,1	253,4	№386/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*860,0*	36,6	16,5	144,9	873,5		
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	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180	4,6	5,2	47,1	253,4	№386/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*	36,6	25,4	117,0	845,5		
<u>День 7</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*665,0*	16,3	17,1	89,2	576,3		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	10,2	32,0	245,0	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*650,0*	11,8	18,8	88,0	569,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5	139,4	№62/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5	16,9	17,3	8,7	258,1	№415/П2013	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/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:	*590,0*	33,0	33,8	86,3	780,8		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100	11,8	16,6	11,9	244,1	№350/ЕСТН2018/3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*895,0*	29,1	30,8	129,4	910,2		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /диета №9/	100	11,4	9,6	13,5	186,0	№348/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*855,0*	25,5	23,4	95,5	694,1		
<u>День 8</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20	1,2	3,8	7,3	68,3	№67/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250Г	250	9,2	8,3	46,6	297,5	№229/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	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*660,0*	15,6	12,8	100,9	581,5		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20	1,2	3,8	7,3	68,3	№67/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
Итого по подменю:	*580,0*	23,2	15,5	78,7	547,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ).	20	1,2	3,8	7,3	68,3	№67/ЕСТН2018	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200г	200	4,3	8,0	29,0	205,0	№374/ЕСТН2018	
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:	*660,0*	25,7	16,8	75,0	554,5		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	3,9	1,1	16,5	91,6	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/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	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*935,0*	44,0	32,7	142,1	1038,3		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200	0,2	0,2	2,5	12,0	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*895,0*	38,9	32,1	100,6	846,5		

День 9

Правильный завтрак 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/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	№114/П2013	
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60	4,5	9,3	35,2	242,3	№540/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*610,0*	27,2	42,9	80,9	819,0		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180	3,2	9,6	20,0	179,1	№175/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
Итого по подменю:	*600,0*	27,7	16,2	71,9	544,5		

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/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 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	0,6	0,6	15,7	71,0	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*720,0*	24,0	34,5	44,7	586,1		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	8,2	11,7	124,9	№28/ЕСТН2018	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	6,5	10,9	3,8	139,5	№108/ЕСТН2018	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	13,7	1,8	5,4	93,0	№301/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*935,0*	34,2	32,2	115,9	890,7		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (без сахара).	100	1,1	8,2	9,0	114,2	№28/ЕСТН2018	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	6,5	10,9	3,8	139,5	№108/ЕСТН2018	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	13,7	1,8	5,4	93,0	№301/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*905,0*	31,8	32,0	81,5	741,2		

День 10

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	
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	
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	
Итого по подменю:	*557,0*	18,8	16,6	104,1	641,3		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30	39,3	11,1	58,3	490,2	№283/ЕСТН2018	
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	№114/П2013	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	6,4	8,1	43,4	272,2	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*552,0*	48,3	26,8	126,6	940,4		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (диета	180	4,4	5,0	14,1	119,5	№378/ЕСТН2018	
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:	*587,0*	40,4	36,7	38,6	647,1		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	5,0	5,9	12,3	122,2	№106/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*890,0*	40,4	19,9	142,4	909,2		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	6,1	17,2	133,6	№97/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара)	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*865,0*	35,4	19,9	115,5	781,8		
<u>День 11</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*592,0*	55,4	12,6	114,0	790,7		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№5/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	*575,0*	21,3	20,7	92,5	641,1		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№5/ЕСТН2018	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА	200/40	49,3	13,7	29,5	438,4	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№115/П2013	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ (диета №9)	130	0,6	0,6	13,5	60,9	№447/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	*605,0*	52,2	18,3	54,4	590,6		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНАЯ.	30	0,9	1,5	6,5	42,5	№154/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*877,5*	39,1	29,8	133,9	959,4		
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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
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 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*907,5*	37,0	36,1	94,2	852,1		
День 12							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/40	8,7	4,8	59,2	314,9	№254/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№635/П2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*615,0*	18,7	14,4	100,2	605,4		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	100	17,6	11,0	6,9	196,6	№342/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	*565,0*	32,2	27,0	92,8	742,8		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	100	17,6	11,0	6,9	196,6	№342/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/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:	*585,0*	33,7	27,4	86,7	727,7		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	10,3	11,8	146,0	№43/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	12,9	67,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	17,4	10,5	11,8	211,4	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		15,7	63,6	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*935,0*	34,7	30,9	120,7	899,8		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	10,3	11,8	146,0	№43/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	17,4	10,5	11,8	211,4	№341/ЕСТН2018/3	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200Г	200	6,3	8,9	28,4	218,8	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,1		0,7	3,7	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*935,0*	33,6	31,7	92,9	792,2		

День 13

Правильный завтрак 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*650,0*	12,8	15,3	90,8	552,6		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА" 250Г	250	6,7	12,9	35,4	284,4	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*630,0*	11,9	20,9	79,5	553,6		

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,9	22,3	9,9	312,6	№444/Диет.сб.М2	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/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:	*600,0*	27,4	29,3	46,7	561,1		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	№144/П2013/5	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7,3	7,2	43,3	267,5	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*890,0*	42,6	26,8	158,6	1046,9		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,5	4,7	18,4	146,0	№121/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	7,3	7,2	43,3	267,5	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*925,0*	42,5	37,0	125,0	1003,3		

День 14

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 250г	250	10,5	14,3	49,4	367,9	№269/П2013/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4,4	9,4	34,7	241,2	№560/П2013/5	
Итого по подменю:	*570,0*	23,2	29,3	118,4	830,9		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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:	*600,0*	30,9	17,1	100,4	679,0		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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*	31,8	27,3	89,8	731,3		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	1,1	15,2	80,4	№98/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*895,0*	41,3	36,1	108,2	923,3		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	1,1	15,2	80,4	№98/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200г	200	4,3	8,0	29,0	205,0	№374/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*895,0*	40,0	36,8	83,1	824,3		
<u>День 15</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20	1,2	3,8	7,3	68,3	№67/ЕСТН2018	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	45,8	8,7	62,7	511,9	№285/ЕСТН2018	
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	№114/П2013	
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100	2,7		14,8	70,3	№452/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*587,0*	52,2	12,8	109,6	762,4		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,0	11,3	6,4	203,1	№335/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/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	
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:	*667,0*	31,3	34,2	88,0	784,3		
Завтрак "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	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,0	11,3	6,4	203,1	№335/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	*647,0*	29,8	32,3	54,8	628,7		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,3	10,1	7,7	135,0	№32/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	25,2	9,1	18,9	258,4	№373/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	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*850,0*	40,0	23,7	114,9	832,4		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,3	10,1	7,7	135,0	№32/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*890,0*	44,9	25,7	98,2	803,2		
День 16							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*550,0*	21,9	18,7	105,1	675,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30	0,9	1,1	1,9	20,9	№154/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*565,0*	29,6	36,3	90,0	804,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	407,2	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№115/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*660,0*	49,7	22,0	53,5	611,4		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	12,9	67,9	№92/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	10,3	8,3	10,0	155,6	№331/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*985,0*	32,7	25,4	138,3	912,0		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (диета №9)	100/50	10,3	8,3	9,1	152,0	№331/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
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:	*985,0*	33,6	25,6	113,1	819,6		

День 17

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛОКОМ.	200/30	24,9	12,2	54,2	426,1	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*555,0*	38,4	27,0	116,7	863,1		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	8,4	11,4	39,5	294,3	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*585,0*	23,4	24,1	81,3	636,1		

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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:	*600,0*	28,4	22,0	65,4	573,0		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	5,9	4,2	18,3	134,4	№121/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100	22,2	5,7	7,3	169,5	№368/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180	3,2	9,6	20,0	179,1	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*907,5*	41,5	20,9	123,4	847,9		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	5,9	4,2	18,3	134,4	№121/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 120Г	120	26,6	6,9	8,8	203,4	№368/ЕСТН2018	
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	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*967,5*	45,1	33,0	99,6	875,9		

День 18

Правильный завтрак 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№114/П2013	
Итого по подменю:	*570,0*	25,9	31,3	71,9	673,5		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	13,7	1,8	5,4	93,0	№301/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	4,6	6,7	33,0	210,8	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,7	230,2	№539/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*660,0*	28,0	17,0	115,8	729,2		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	100	0,8	8,3	6,0	101,3	№19/ЕСТН2018	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100	13,7	1,8	5,4	93,0	№301/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180	4,6	6,7	33,0	210,8	№170/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*650,0*	24,6	17,8	70,6	540,6		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,6	10,1	1,6	99,4	№15/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ	100	12,0	8,9	9,9	167,4	№345/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/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	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*935,0*	28,2	34,2	109,9	859,6		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,6	10,1	1,6	99,4	№15/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ	100	12,0	8,9	9,9	167,4	№345/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/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*	30,1	34,6	91,5	800,2		
<u>День 19</u>							
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 250Г	250	9,1	10,6	37,2	280,5	№231/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*670,0*	20,0	16,0	86,3	569,9		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240г	240	22,4	15,3	43,7	401,4	№372/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:	*560,0*	27,8	16,1	81,8	582,8		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,9	22,3	9,9	312,6	№444/Диет.сб.М2	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/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:	*600,0*	27,7	29,7	80,3	699,7		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	6,1	17,2	133,6	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,4	6,1	18,6	147,1	№377/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*935,0*	34,5	34,7	129,9	970,9		
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 "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	6,1	17,2	133,6	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г.	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/ЕСТН2018	
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:	*915,0*	32,8	34,6	96,5	829,9		
<u>День 20</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30	39,3	11,1	58,3	490,2	№283/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*560,0*	45,5	14,1	102,2	717,8		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№5/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5	16,9	17,3	8,7	258,1	№415/П2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	
Итого по подменю:	*550,0*	31,4	30,8	99,7	801,9		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5	16,9	17,3	8,7	258,1	№410/ЕСТН2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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:	*605,0*	28,8	24,9	75,6	641,2		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	6,3	6,4	18,1	154,8	№121/ЕСТН2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ).	100	13,5	7,6	3,0	134,2	№297/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,1	0,1	37,2	153,5	№480/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*916,5*	33,0	22,7	132,8	865,9		
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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	6,3	6,4	18,1	154,8	№121/ЕСТН2018	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ).	100	13,5	7,6	3,0	134,2	№297/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*936,5*	33,3	32,6	103,6	840,5		

День 21

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250г	250	9,8	9,7	46,0	310,0	№232/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	№114/П2013	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*627,0*	24,0	18,6	84,0	599,2		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
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	№114/П2013	
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*599,0*	52,0	9,7	104,3	712,0		

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	220/40	51,1	14,2	26,7	439,5	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ (диета №9)	130	0,6	0,6	13,5	60,9	№447/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*620,0*	54,0	15,2	51,5	558,6		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	18,9	19,4	48,2	442,9	№329/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*885,0*	31,7	35,6	130,2	968,3		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	18,9	19,4	48,2	442,9	№329/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:	*865,0*	31,0	35,5	100,9	850,9		

День 22

Правильный завтрак 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/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	№114/П2013	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	*560,0*	26,4	27,9	84,0	693,1		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100	11,8	16,6	11,9	244,1	№350/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№115/П2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:	*600,0*	21,1	24,6	81,0	630,1		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100	11,8	16,6	11,9	244,1	№350/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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*	21,8	34,8	69,1	676,1		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30	0,9	1,1	1,9	20,9	№154/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	12,9	67,9	№92/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*865,0*	35,0	23,8	139,9	913,2		
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 "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,4	13,9	15,7	265,6	№337/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*915,0*	33,4	30,8	110,9	854,1		
<u>День 23</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№5/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/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	№114/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*655,0*	12,5	15,4	94,1	565,6		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№5/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/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	№114/П2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*655,0*	12,5	15,4	94,1	565,6		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/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:	*640,0*	31,5	25,0	78,6	665,2		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,2	6,3	24,6	175,6	№129/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с витамином	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
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:	*910,0*	38,8	23,2	148,4	955,3		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,2	6,3	24,6	175,6	№129/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара)	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*910,0*	36,2	28,9	115,5	865,0		
День 24							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250г.	250	7,0	8,6	41,6	271,8	№233/ЕСТН2018	
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	№114/П2013	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	157,8	№337/П 2008	
Итого по подменю:	*567,0*	17,6	19,5	99,7	645,2		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,5	6,1	4,5	79,0	№5/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ 200/5	200/5	19,3	27,6	3,9	341,1	№312/П2013/7	
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*672,0*	30,6	37,6	47,9	652,7		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	27,5	40,4	4,5	491,2	№274/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	*667,0*	35,3	49,1	37,4	732,3		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	10,3	8,3	10,0	155,6	№331/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 ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№114/П2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№115/П2013	
Итого по подменю:	*1001,5*	33,3	36,1	146,2	1041,9		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	2,6	104,9	№13/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (диета №9)	100/50	10,3	8,3	9,1	152,0	№331/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (без сахара)	200	0,7	0,2	18,8	79,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	*981,5*	31,6	36,0	117,2	918,8		

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	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 24,7 %	26,1	20,7	94,6	669,9	593,3
	Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6				
Завтрак "Переменка" 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 24,6 %	28,5	22,5	87,4	666,7	603,1
	Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1				
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 23,3 %	33,5	26,6	65,0	633,2	629,8
	Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,9				
Обед "Обжорка" 12-18 лет					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 34,7 %	36,8	29,7	131,1	940,2	909,4
	Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6				
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 30,9 %	35,8	32,0	101,2	837,1	912,5
	Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8				