

"Утверждаю"
ООО "ЛеМас"

Директор *Л. С. Лебедева* /Лебедева М.С./

Примерное меню

(Сезон: Осенне - Зимний)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

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

День 1

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	6,6	37,3	238,0	3,73	№2229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/Мзд.5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/П2013/5	
Итого по подменю:	555,0	22,5	18,7	119,8	737,9	11,98		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018/5	
ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30,0	0,2		21,5	86,5	2,15	№86/МОСКВА	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	640,0	11,2	15,0	101,7	586,0	10,17		

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	640,0	26,4	29,0	51,6	574,2	5,16		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	138,3	0,99	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,0	11,1	12,0	11,3	197,5	1,13	№543/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	28,0	30,6	136,9	935,8	13,69		

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100,0	1,9	10,1	5,1	118,6	0,51	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	845,0	34,8	20,4	58,4	558,7	5,84		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,7	5,4	34,8	210,4	3,48	№538/ЕСТН2018/5	



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 42 г.Перми

Директор *И. С. Кутынцева* /Кутынцева Н.С./

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	410,0	6,3	6,0	58,8	314,4	5,88		

День 2

Правильный завтрак 12-18 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.

ЧАЙ С САХАРОМ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	610,0	50,5	9,6	91,1	652,8	9,11		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ

ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.

ЧАЙ С САХАРОМ

ХЛЕБ 2 КУС.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	14,4	12,1	10,4	208,2	1,04	№555/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	640,0	24,1	20,2	76,1	582,7	7,61		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА*

ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100,0	1,7	6,5	11,8	112,7	1,18	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120,0	17,6	28,3	6,8	353,1	0,68	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156/ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	640,0	24,1	20,2	76,1	582,7	7,61		

Итого по подменю:

660,0 28,9 40,1 49,3 674,8 4,93

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"

ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г

ХЛЕБ РЖАНОЙ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	39,6	28,4	124,1	909,2	12,41		

Итого по подменю:

915,0 39,6 28,4 124,1 909,2 12,41

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"

БИГУС 250Г

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)

ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018	
БИГУС 250Г	250,0	29,9	30,7	11,2	441,0	1,12	№328/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	865,0	38,1	46,0	55,8	788,7	5,58		

Итого по подменю:

865,0 38,1 46,0 55,8 788,7 5,58

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ

ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	380,0	34,9	7,1	61,3	448,9	6,13		

Итого по подменю:

380,0 34,9 7,1 61,3 448,9 6,13

День 3

Правильный завтрак 12-18 лет

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумм руб
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 592,0</i>								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/ МОЛОКОМ.	200,0	45,6	9,0	45,4	446,8	4,54	№424/МОСКВА	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	
<i>Итого по подменю: 557,0</i>								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 647,0</i>								
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "САЛОНИКИ"	250,0	12,0	6,6	19,2	183,9	1,92	№251/МОСКВА	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120,0	12,0	8,9	13,2	180,8	1,32	№472/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 939,0</i>								
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100,0	15,7	2,5	7,8	116,6	0,78	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100,0	3,8	3,7	24,0	144,6	2,40	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 795,0</i>								
ПОЛДНИК								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю: 410,0</i>								
День 4								
Правильный завтрак 12-18 лет								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю: 650,0</i>								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100,0	1,6	7,3	10,8	114,9	1,08	№66/Москва 2022	
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280,0	32,4	18,2	49,5	491,8	4,95	№586/МОСКВА	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

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

Итого по подменю: 660,0 38,8 26,2 99,1 787,9 9,91

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

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100,0	15,7	8,1	11,0	179,4	1,10	№299/П2018/5	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА)	150,0	3,7	4,2	11,8	99,6	1,18	№378/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 640,0 23,9 13,5 57,1 444,2 5,71

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 910,0 30,7 34,2 128,8 945,9 12,88

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 790,0 36,5 26,0 58,8 618,4 5,88

ПОЛДНИК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5	

Итого по подменю: 345,0 17,3 23,8 91,3 648,1 9,13

День 5

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г	100,0	16,5	4,0	43,0	273,6	4,30	№528/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 560,0 28,3 22,4 116,5 779,7 11,65

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 640,0 28,5 26,9 72,9 647,3 7,29

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумм руб
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	640,0	29,1	22,7	52,9	531,7	5,29		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	40,7	32,6	103,5	871,6	10,35		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА	275,0	19,2	20,8	17,1	332,3	1,71	№331/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	870,0	25,6	22,8	56,7	534,5	5,67		
ПОЛДНИК								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018	
МАНИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	0,98	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	400,0	16,2	13,1	50,0	382,6	5,00		
День 6								
Правильный завтрак 12-18 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200,0	8,4	11,4	39,5	294,5	3,95	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	627,0	18,2	17,7	88,7	587,5	8,87		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ФИШБОЛЫ	100,0	15,6	3,2	12,8	142,5	1,28	№471/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№646/Москва	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/Мзд.5	
Итого по подменю:	647,0	26,3	10,4	93,3	572,6	9,33		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	240,0	41,9	13,0	34,9	425,0	3,49	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110,0	0,4	0,4	10,8	48,8	1,08	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	587,0	44,7	13,8	57,2	533,2	5,72		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	285,0	9,5	5,5	18,6	161,4	1,86	№121/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумм руб
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	945,0	39,2	38,2	133,8	1035,6	13,38		

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	285,0	9,5	5,5	18,6	161,4	1,86	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	885,0	45,4	44,7	59,9	822,5	5,99		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ								
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	407,0	13,2	12,3	72,8	454,8	7,28		

День 7

Правильный завтрак 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100,0	1,2	8,1	11,2	122,1	1,12	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	585,0	25,8	37,0	81,1	761,6	8,11		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ"	100,0	20,1	17,6	9,7	278,3	0,97	№603/МОСКВА	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	640,0	36,5	34,0	100,7	856,1	10,07		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	575,0	29,0	22,7	58,5	553,9	5,85		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180,0	4,4	10,1	22,4	198,9	2,24	№179/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	31,6	31,6	107,8	843,4	10,78		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
----------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	XE	№ блюда по сборн.	Сумм руб
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	805,0	28,9	18,2	55,6	504,4	5,56		
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	415,0	6,3	6,6	65,5	347,5	6,55		
День 8								
Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200,0	7,4	4,8	32,7	203,2	3,27	№351/Москва	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	580,0	18,1	16,0	80,3	536,8	8,03		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
МАФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50,0	4,6	11,6	26,0	227,3	2,60	№938/МОСКВА	
Итого по подменю:	650,0	14,8	19,6	108,3	669,0	10,83		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	610,0	23,5	13,1	56,3	438,2	5,63		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100,0	1,5	6,1	4,5	79,0	0,45	№5/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022).	250,0	8,3	4,6	16,5	140,7	1,65	№283/Москва	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1)	180,0	4,5	4,6	43,5	233,8	4,35	№660/Москва 2022	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	910,0	39,7	28,5	139,9	976,4	13,99		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200,0	26,1	25,1	13,7	384,6	1,37	№335/ЕСТН 2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	795,0	32,9	40,2	57,8	723,8	5,78		

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

ПОЛДНИК

СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	400,0	10,0	12,3	77,7	461,4	7,77		

День 9

Правильный завтрак 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	657,0	11,9	15,2	88,9	540,3	8,89		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	647,0	24,5	28,2	95,2	732,6	9,52		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	617,0	36,7	30,2	57,2	647,6	5,72		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "СВЕТОФОР"	100,0	1,0	5,2	4,2	67,9	0,42	№156/МОСКВА	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ 280Г	280,0	28,5	14,4	70,6	525,7	7,06	№54-15М/М2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	38,0	21,6	142,1	915,0	14,21		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	845,0	25,5	35,7	58,4	655,9	5,84		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200,0	1,5	1,3	12,5	66,9	1,25	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	400,0	5,8	4,2	65,0	319,8	6,50		

День 10

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ Блюда по сборн.	Сумм руб
Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,8	7,7	36,8	248,0	3,68	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	550,0	22,2	19,5	113,8	720,0	11,38		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200,0	0,1	7,5	7,5	30,5	0,75	№54-10ГН/М2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	625,0	27,9	35,0	51,1	631,6	5,11		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	240,0	46,6	13,6	24,5	408,2	2,45	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	650,0	51,1	16,0	55,8	572,9	5,58		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№646/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	910,0	36,5	49,7	137,4	1143,7	13,74		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200,0	21,4	21,4	18,6	351,8	1,86	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	780,0	28,4	35,1	56,4	653,2	5,64		
ПОЛДНИК								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75,0	6,3	6,2	39,1	237,1	3,91	№535/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	0,98	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	375,0	12,5	11,6	58,5	388,1	5,85		
День 11								
Правильный завтрак 12-18 лет								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	230,0	39,6	8,0	63,0	482,0	6,30	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	592,0	47,0	11,5	127,1	799,3	12,71		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумм руб
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	100,0	10,0	7,4	11,0	150,7	1,10	№472/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	640,0	22,3	17,9	86,6	597,0	8,66		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	4,7	6,0	33,2	205,2	3,32	№209/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	600,0	25,6	25,3	55,4	551,4	5,54		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100,0	1,3	7,1	7,6	99,4	0,76	№68/Москва 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ.	100,0	20,4	13,1	12,5	249,1	1,25	№610/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	910,0	44,3	34,1	135,5	1027,1	13,55		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	13,2	108,4	1,32	№132/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240,0	27,2	26,3	20,3	426,6	2,03	№343/ЕСТН2021	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	830,0	36,5	32,1	58,0	669,6	5,80		
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,15	№284/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	380,0	33,2	9,1	73,4	508,3	7,34		
День 12								
Правильный завтрак 12-18 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200,0	5,3	10,3	28,4	227,5	2,84	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75,0	6,4	5,9	43,4	252,0	4,34	№542/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	552,0	20,9	21,9	106,3	705,9	10,63		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	647,0	29,2	34,5	101,4	833,1	10,14		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумм руб
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	636,0	23,3	33,5	52,2	602,4	5,22		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100,0	3,3	10,1	7,7	135,0	0,77	№32/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ	263,0	4,9	8,3	7,6	125,0	0,76	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ СО	180,0	3,9	7,3	30,9	204,6	3,09	№641/Москва	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	923,0	44,8	35,2	112,3	945,8	11,23		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100,0	1,2	8,1	6,5	103,9	0,65	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255,0	2,0	5,9	7,5	91,2	0,75	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-й ВАРИАНТ)	150,0	4,1	9,1	19,2	175,4	1,92	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	845,0	37,2	32,4	59,3	677,7	5,93		
ПОЛДНИК								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	385,0	7,4	9,7	47,4	306,0	4,74		

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"ем блюд за оди прием пищи
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: 24,4 %	25,5	19,3	96,8	663,3	592,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8</u>				
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 %	28,2	23,5	89,5	683,3	636,1
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2</u>				
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: 21,0 %	31,5	25,1	54,9	571,5	625,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,7</u>				
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: 35,0 %	37,4	32,4	127,2	950,7	918,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>				
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: 23,8 %	33,8	31,3	57,7	648,6	829,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,7</u>				
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
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,5</u>				