

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Звездинер ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор Лебедева М.С./

Директор Звездинцева Е.А./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ 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 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	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	555,0	22,5	18,7	120,6	740,7		85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	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 САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	650,0	26,3	28,4	91,5	726,8		98,00

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/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	24,9	26,8	52,2	550,8		100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	3,9	1,1	16,5	91,6	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
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	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	35,8	29,1	125,3	906,2		108,00

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 ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	3,9	1,1	15,0	85,7	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№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 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	36,8	29,3	97,2	802,8		108,00

Полдник

ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	7,2	6,7	43,5	263,0	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	275,0	7,2	6,7	53,6	303,2		

День 2

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

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	511,9	№285/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	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	610,0	48,8	9,6	106,9	709,3		85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,7	6,5	11,8	112,7	№73/П2013/5	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	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:	640,0	25,2	35,9	97,8	815,6		98,00

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	352,5	№193/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
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:	660,0	30,8	42,3	84,4	841,6		100,00

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	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	
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:	865,0	28,9	34,7	121,1	912,4		108,00

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	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	
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:	865,0	28,8	34,9	100,6	831,5		108,00

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№469/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	385,0	9,0	9,0	50,3	318,7		

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	29,8	224,4	№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	101,1	654,2		85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю: 580,0		32,6	36,9	74,7	761,1		98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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		29,7	34,5	49,8	627,9		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	6,5	10,9	3,8	139,5	№108/ЕСТН2018	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,6	8,5	0,6	181,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/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	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 875,0		45,4	30,6	98,3	851,1		108,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	5,2	8,9	3,1	113,2	№108/ЕСТН2018	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,6	8,5	0,6	181,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 845,0		45,6	29,1	84,6	782,5		108,00
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	
Итого по подменю: 260,0		10,1	10,0	44,5	308,3		
День 4							
Правильный завтрак 12-18 лет							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
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	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 620,0		22,7	26,1	56,7	553,1		85,00
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	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 655,0		16,0	20,4	85,2	588,7		98,00
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	
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 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 695,0		43,5	18,5	63,5	594,4		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	16,7	12,5	39,8	338,0	№352/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	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 832,5 33,8 22,5 132,3 866,6 **108,00**

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	31,0	23,5	32,8	466,2	№332/ЕСТН2018	
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: 857,5 47,4 39,4 104,9 963,2 **108,00**

Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	

Итого по подменю: 275,0 6,2 9,0 68,2 378,9

День 5

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 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 18,4 21,8 86,7 615,9 **85,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,6	10,1	1,6	99,4	№15/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,7	2,9	6,5	55,2	№234/П2008	
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 27,5 23,5 68,6 595,9 **98,00**

Завтрак "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	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,7	2,9	6,5	55,2	№234/П2008	
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 27,5 23,6 55,3 543,4 **100,00**

Обед "Обжорка" 12-18 лет

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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 875,0 42,3 40,3 118,7 1007,6 **108,00**

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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:	875,0	42,2	40,5	98,2	926,7		108,00

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	
Итого по подменю:	300,0	15,8	12,7	40,2	338,2		

День 6

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	294,3	№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	
СЛАДОСЛАД СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	627,0	18,2	17,7	88,7	587,3		85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус./60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	565,0	32,7	32,1	97,4	809,8		98,00

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	1,9	10,1	5,1	118,6	№1/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/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:	572,0	29,4	29,3	69,6	659,9		100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ 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	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
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	39,0	41,2	135,4	1068,7		108,00

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	5,9	4,2	18,3	134,4	№121/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№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:	897,5	34,6	32,1	108,5	861,0		108,00

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	

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

Итого по подменю: 307,0 10,3 9,8 68,8 404,7

День 7

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	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 **85,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
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	
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 34,7 19,0 105,3 731,5 **98,00**

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
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	
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: 600,0 34,7 19,1 87,1 659,0 **100,00**

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/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	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 919,0 36,5 21,8 123,5 835,3 **108,00**

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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	6,3	6,4	18,1	154,8	№121/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№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	

Итого по подменю: 956,5 37,4 33,8 94,6 834,3 **108,00**

Полдник

ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 385,0 3,2 4,0 55,7 272,4

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 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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		650,0	12,0	15,5	95,1	567,4	85,00
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 ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		630,0	50,6	9,6	94,1	665,3	98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
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	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		650,0	49,6	14,7	53,4	545,3	100,00
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	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/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	31,4	34,1	115,1	893,3	108,00
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	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№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	31,3	34,3	94,6	812,4	108,00
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№469/ЕСТН2018	
КОФЕ ЖИКО МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		275,0	10,3	13,2	54,8	378,9	
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	10,2	32,0	245,0	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	8,5	10,8	57,9	362,9	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		557,0	18,2	28,7	119,6	809,4	85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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:		607,0	23,8	31,6	68,9	654,8	98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/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: 607,0 23,8 31,7 55,6 602,3 **100,00**

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	12,9	67,9	№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 /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	№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 38,7 135,0 1004,2 **108,00**

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	10,4	57,9	№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 38,8 108,2 894,1 **108,00**

Полдник

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 407,0 4,4 2,9 62,8 294,3

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	
С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 550,0 18,7 16,6 103,9 640,1 **85,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
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	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 690,0 25,7 14,4 88,0 584,9 **98,00**

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

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
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.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 720,0 25,8 14,6 77,6 545,7 **100,00**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	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:		830,0	33,3	37,3	104,9	888,1	108,00

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	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/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:		840,0	34,1	37,6	85,4	815,0	108,00

Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
КОМПОТ НАЛИВНОЙ.	75	6,3	6,2	39,1	236,7	№535/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		275,0	7,3	6,4	61,1	330,5	

День 11

Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		592,0	54,2	19,4	111,2	835,3	85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	4,9	8,3	39,0	250,1	№554/П2013/5	
Итого по подменю:		555,0	25,0	25,1	119,7	805,1	98,00

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	163,2	№364/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:		660,0	30,1	26,4	76,7	664,1	100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,1	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		15,7	63,6	№494/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:		875,0	33,1	39,5	118,0	959,9	108,00

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 "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,1	№105/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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:		875,0	33,0	39,7	879,0		108,00

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	4,9	8,3	39,0	250,1	№554/П2013/5	
Итого по подменю:		275,0	14,9	14,7	46,0		375,7

День 12

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/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 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№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	19,8	22,8	125,0		85,00

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		98,00

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	
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		100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№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:		815,0	33,6	32,1	125,7		108,00

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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
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:		825,0	34,4	32,4	106,5		108,00

Полдник

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г	75	7,3	5,6	59,7	318,2	№573/П2013/5	
Итого по подменю:		282,0	7,4	5,6	70,0		359,6

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
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: 25,4 %	24,9	21,0	99,7	688,3	586,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0</u>				
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: 25,9 %	28,7	25,9	88,6	702,7	622,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1</u>				
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: 23,0 %	31,2	26,3	65,4	622,9	642,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,1</u>				
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: 34,2 %	35,1	33,5	121,1	926,7	878,9
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5</u>				
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: 31,5 %	36,1	35,1	98,4	854,8	881,4
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7</u>				
Полдник					
Норма: 10-15 %	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	271,3 - 407,0	350,0
Факт: 12,5 %	8,8	8,7	56,3	338,6	308,4
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,4</u>				