

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"



Директор

Лебедева М.С.

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми



Директор

Звегинцева Е.А./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Примерное меню для питания детей 12-18 лет (весна-лето) 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	555,0	22,5	20,6	112,3	724,1		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,4	6,5		84,3	№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	610,0	17,8	17,8	81,4	558,4		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/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	30,5	23,0	57,8	560,6		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
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	35,9	33,9	127,8	960,6		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
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:	895,0	36,9	25,6	104,4	798,7		

Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
------------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		400,0	12,5	11,5	58,4	386,8	

День 2

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	512,0	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		610,0	48,8	9,6	102,0	689,3	

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		600,0	30,0	34,2	72,6	718,3	

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
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	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		710,0	28,3	29,6	45,4	561,7	

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
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/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		915,0	45,4	39,7	99,9	938,7	

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
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/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		915,0	45,3	39,9	79,4	857,8	

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
Итого по подменю:		375,0	10,5	11,6	68,9	421,7	

День 3

Правильный завтрак 12-18 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
--------------	---------	-----	-----	-----	------	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018/5	
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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 557,0 20,8 16,7 108,6 667,8

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 647,0 29,4 34,4 103,0 839,2

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/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/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: 647,0 29,4 34,5 84,7 766,8

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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 870,0 48,1 35,7 131,1 1037,9

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 870,0 48,0 35,9 110,5 957,0

Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 375,0 4,2 4,2 61,7 301,5

День 4

Правильный завтрак 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	200/30	24,9	12,2	54,2	426,2	№279/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	

Итого по подменю: 650,0 29,6 13,3 106,2 663,1

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 655,0		18,0	18,6	86,6	585,6		
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	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	200/30	25,5	15,3	31,9	367,6	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 655,0		35,2	25,5	65,4	631,9		
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
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: 915,0		31,3	38,5	142,6	1041,5		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 895,0		29,7	38,4	114,7	922,0		
Полдник							
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
Итого по подменю: 475,0		6,2	9,0	81,4	432,0		
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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
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		16,3	18,1	80,9	551,0		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю: 640,0		29,0	19,9	75,7	597,6		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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 подмену: 650,0 29,8 20,2 66,1 564,4

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г	280	35,3	12,8	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с	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	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подмену: 870,0 52,4 26,4 112,4 896,3

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,5	5,5	18,6	161,4	№121/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г	280	35,3	12,8	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без сахара)	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

Итого по подмену: 925,0 54,0 20,0 101,1 798,8

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК.	80	4,6	5,1	26,5	170,1	№547/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 420,0 11,0 10,7 48,2 332,5

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	294,5	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 627,0 18,2 17,7 88,7 587,5

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 617,0 50,6 9,6 91,3 654,0

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 647,0 51,2 14,9 58,2 572,8

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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:		929,0	28,4	32,7	117,1	877,1	
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		929,0	28,3	32,9	96,6	796,2	
Полдник							
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		380,0	36,2	7,2	52,3	418,5	
День 7							
Правильный завтрак 12-18 лет							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/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	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:		580,0	26,4	35,4	63,0	676,9	
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
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	29,8	29,3	100,2	784,4	
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 ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
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	29,8	29,4	82,0	711,9	
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
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:		910,0	37,1	24,6	136,2	913,8	
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-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
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: 910,0 38,0 24,8 114,4 835,0

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	4,6	2,6	52,7	252,6	№527/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 415,0 11,0 8,2 76,0 421,4

День 8

Правильный завтрак 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 592,0 47,0 11,5 127,1 799,3

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 565,0 18,0 20,2 82,9 586,5

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	10,2	5,9	120,0	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280г	280	35,3	12,8	26,5	361,7	№373/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 41,1 23,8 54,9 597,8

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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: 870,0 34,3 27,7 115,2 847,9

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

САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	2,0	6,2	2,7	74,5	№36/П2013/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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: 910,0 35,7 34,0 96,4 835,0

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,7	230,2	№539/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

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

Итого по подменю: 400,0 15,1 14,7 56,4 418,0

День 9

Правильный завтрак 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 627,0 13,2 19,1 93,2 597,4

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 607,0 38,8 30,5 80,9 753,5

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 607,0 38,8 30,6 67,6 701,0

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
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 37,4 34,6 124,7 960,0

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
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 36,6 34,7 97,9 849,9

Полдник

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 387,0 35,0 7,1 61,5 450,1

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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		550,0	22,2	19,5	113,8	720,0	
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		610,0	54,0	12,5	101,0	732,7	
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	1,5	1,3	2,5	26,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		640,0	52,6	16,2	60,4	598,2	
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/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:		890,0	35,9	31,6	135,4	968,9	
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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/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:		910,0	37,4	32,0	119,6	915,1	
Полдник							
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
Итого по подменю:		450,0	4,7	2,5	67,3	310,1	
<u>День 11</u>							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		580,0	17,0	17,8	79,5	545,5	
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	100/50	15,5	3,9	10,1	137,3	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:		710,0	34,9	25,8	89,8	730,5	
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
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:		690,0	33,4	23,9	60,7	591,2	
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		875,0	33,3	35,2	129,0	967,0	
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 "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
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:		875,0	35,2	35,6	110,6	907,6	
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,1		21,7	87,2	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	6,4	8,1	43,4	272,2	№542/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		415,0	7,1	8,7	78,8	421,6	
День 12							
Правильный завтрак 12-18 лет							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
Итого по подменю:		552,0	19,7	24,8	109,1	739,0	
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
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:		612,0	24,6	22,3	94,6	677,8	
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		652,0	24,8	30,4	82,1	701,5	
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		924,0	28,1	35,8	98,0	826,6	
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		964,0	31,2	36,5	94,6	831,3	
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	9,5	9,2	22,1	209,1	№529/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 140Г	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		400,0	11,1	10,0	57,8	365,1	

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: 24,5 %	25,1	18,6	98,6	663,4	588,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9</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: 25,2 %	31,2	22,9	88,3	684,9	622,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8</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: 23,2 %	35,4	25,2	65,4	629,9	648,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,8</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: 34,5 %	37,3	33,0	122,4	936,3	899,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</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: 31,7 %	38,0	32,5	103,3	858,7	908,6
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 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: 14,4 %	13,7	8,8	64,1	389,9	407,7
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,7</u>				