


"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Ижевск

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  Лебедева М.С./

Директор  /Звегинцева Е.А./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню для питания детей 7-11 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 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
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	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	510,0	17,3	15,7	107,0	638,7		75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ/150г	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№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:	600,0	21,8	22,7	90,4	652,7		75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	590,0	18,9	20,8	43,7	438,1		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	3,1	1,1	13,3	74,9	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/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:	765,0	30,1	22,7	102,6	734,4		75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	1,1	6,1	3,1	71,2	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	3,1	1,1	12,1	70,1	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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:	785,0	32,6	23,1	86,5	686,6		75,50

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 7-11 лет							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,6	№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: 560,0 37,9 8,0 95,4 606,0 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 90Г	90	10,8	19,8	1,8	228,6	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№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: 560,0 22,2 30,0 85,6 701,7 75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 590,0 27,6 34,2 78,7 732,9 75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	1,6	4,9	7,6	80,9	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200	16,4	16,9	41,9	385,1	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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: 725,0 24,0 27,7 101,9 752,9 75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№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 200г	200	16,4	16,9	41,9	385,1	№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: 795,0 25,9 29,1 92,9 737,2 75,50

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 7-11 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№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: 507,0 18,9 16,5 93,6 598,1 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	

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:		527,0	27,0	28,2	58,6	595,8	75,50
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№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:		527,0	27,0	28,3	45,3	543,3	75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
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)90Г	90	23,0	7,7	0,6	163,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,7	8,4	18,6	165,0	№179/ЕСТН2018	
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:		765,0	39,2	25,9	84,1	726,8	75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 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)90Г	90	23,0	7,7	0,6	163,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,7	8,4	18,6	165,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		785,0	40,7	26,3	73,3	692,9	75,50
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 7-11 лет							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№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	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		600,0	18,3	20,5	58,5	492,3	75,50
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/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:		595,0	13,9	17,7	73,3	508,4	75,50
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90/5	29,2	8,6	0,6	196,6	№440/Диет.сб.201	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,7	21,3	164,1	№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:		655,0	39,2	16,7	59,1	543,4	75,50
Обед "Обжорка" 7-11 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.	200/10г	7,8	7,2	21,1	180,4	№126/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200	14,5	10,6	34,6	291,6	№352/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:		730,0	28,1	18,6	112,1	728,2	75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г	7,8	7,2	21,1	180,4	№126/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5	27,0	20,9	28,5	409,7	№332/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:		745,0	41,8	32,8	95,6	843,2	75,50

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 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		510,0	14,9	18,9	67,3	498,4	75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,4	6,0	1,0	59,6	№15/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,2	9,2	153,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,5	1,8	4,1	34,5	№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:		560,0	25,1	17,7	64,6	518,4	75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,4	6,0	1,0	59,6	№15/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,2	9,2	153,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ.	50	0,5	1,8	4,1	34,5	№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:		560,0	25,1	17,8	51,3	465,9	75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	2,0	5,1	13,8	108,5	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	23,5	23,7	1,4	312,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/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:		765,0	36,6	35,4	98,2	857,3	75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 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.	200/5	2,0	5,1	13,8	108,5	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	23,5	23,7	1,4	312,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 775,0 37,4 35,7 83,7 804,1 75,50

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
МАННИК.	80	4,6	5,1	26,5	170,1	№547/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 280,0 14,6 11,5 33,5 295,7

День 6

Правильный завтрак 7-11 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	6,3	8,6	29,6	220,8	№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	
САЛАТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 577,0 16,1 14,9 78,8 513,8 75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/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: 532,0 28,6 25,2 83,7 676,2 75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№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: 532,0 28,6 25,3 70,4 623,7 75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ СВЕЖИЙ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	7,5	9,9	13,5	173,3	№120/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	15,4	9,9	8,7	185,6	№405/Диет.сб.201	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/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: 760,0 32,4 32,2 110,1 860,6 75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14	4,7	3,4	14,6	107,6	№121/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	15,4	9,9	8,7	185,6	№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: 794,0 31,1 26,1 100,4 761,0 75,50

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 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№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	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
Итого по подменю: 505,0							75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№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: 560,0							75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№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: 560,0							75,50

Обед "Обжорка" 7-11 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).	200	4,6	3,5	17,5	119,1	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
Итого по подменю: 807,5							75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	1,0	6,1	3,8	74,0	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	5,0	5,1	14,5	123,8	№121/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№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: 831,5							75,50

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	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 415,0							

День 8

Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/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	

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:		590,0	9,8	13,7	81,9	489,6	75,50
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,2	№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:		580,0	39,3	8,1	85,3	571,1	75,50
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	35,0	10,2	18,4	305,4	№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:		590,0	38,0	11,3	47,3	443,5	75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,6	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	14,1	10,0	9,0	182,6	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,7	21,3	164,1	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/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:		770,0	26,4	27,6	94,6	732,8	75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,6	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	14,1	10,0	9,0	182,6	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,7	21,3	164,1	№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:		790,0	27,9	28,0	83,8	698,9	75,50
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№469/ЕСТН2018	
КОМБИЖИК 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 7-11 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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	5,4	29,0	181,5	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		517,0	14,8	23,4	95,6	651,5	75,50
Завтрак "Переменка" 7-11 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	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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:		577,0	23,1	30,4	64,6	624,0	75,50
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 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	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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:	577,0	23,1	30,5	51,3	571,5		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10,3	55,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,8	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/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:	765,0	24,0	31,3	109,3	815,1		75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	200/5	1,6	0,9	8,3	47,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,8	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№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:	775,0	24,8	31,6	92,7	754,0		75,50

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 7-11 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	150	5,9	5,8	27,6	186,0	№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:	500,0	16,8	14,7	94,7	578,1		75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90	14,2	6,7	6,7	144,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№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:	650,0	23,4	12,9	85,9	553,4		75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90г	90	14,2	6,7	6,7	144,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№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	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	650,0	23,4	13,0	72,6	500,9		75,50

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

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 720,0		30,0	30,6	95,6	776,6		75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	1,0	6,1	2,0	66,8	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	21,4	21,4	18,6	351,8	№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: 730,0		30,8	30,9	78,1	712,1		75,50

Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ЧАШКА НАЛИВНАЯ.	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 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,2	№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: 542,0		42,9	17,9	102,4	741,1		75,50

Завтрак "Переменка" 7-11 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 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	4,9	8,3	39,0	250,1	№554/П2013/5	
Итого по подменю: 545,0		24,3	25,0	114,9	781,6		75,50

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортв)	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№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: 590,0		28,5	21,2	66,7	570,8		75,50

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	200/5	1,7	4,9	6,1	74,9	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		15,7	63,6	№494/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: 765,0		28,3	34,6	98,1	817,0		75,50

Обед "Здоровей-ка" 7-11 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).	200/5	1,7	4,9	6,1	74,9	№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.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№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:	785,0	29,8	35,0	87,2	783,1		75,50
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 7-11 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№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:	502,0	18,5	20,2	117,9	728,0		75,50
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№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:	584,5	24,0	29,2	67,2	626,7		75,50
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№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:	584,5	24,0	29,3	53,9	574,2		75,50
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	725,0	32,5	27,9	118,5	856,5		75,50
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,7	4,9	3,9	62,3	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№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:	735,0	33,3	28,2	101,2	792,3		75,50
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 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,5 %	20,6	17,7	89,1	598,7	535,0
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3</u>				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 26,5 %	25,3	22,0	80,8	622,3	572,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2</u>				
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 23,4 %	27,8	22,1	59,8	549,5	583,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,2</u>				
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,2 %	30,3	27,8	102,2	780,7	755,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>				
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,9 %	32,6	29,4	88,2	748,8	777,1
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>				
Полдник					
Норма: 10-15 %	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
Факт: 14,3 %	8,7	8,6	56,0	336,2	309,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,4</u>				