

"Утверждаю"

ООО "Ассорти"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 79 корпус № 2" г.Перми

Директор Долг /Голдобина Н.Ю./

Директор Веселухина В.Р./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200,0 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | 2,48 | №231/ЕСТН2018/5 | |
| 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/изд.5 | |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | 3,78 | №589/п2013/5 | |
| Итого по подменю: | 555,0 | 22,5 | 20,6 | 107,3 | 704,3 | 10,73 | | |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 25,0 | 6,4 | 6,5 | | 84,3 | | №72/ЕСТН2018 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ). | 5,0 | | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 0,01 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200,0 | 5,6 | 6,9 | 33,3 | 217,4 | 3,33 | №233/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200,0 | | | 9,3 | 37,4 | 0,93 | №616/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г | 60,0 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 2,90 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ | 120,0 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 | 0,97 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 610,0 | 17,8 | 17,8 | 81,4 | 558,6 | 8,14 | | |

Завтрак "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/ЕСТН2018/5 | |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100,0 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | 1,02 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) | 180,0 | 4,4 | 6,1 | 13,2 | 125,6 | 1,32 | №377/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | | | 0,1 | 0,4 | 0,01 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60,0 | 4,7 | 0,8 | 22,4 | 115,8 | 2,24 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 640,0 | 30,5 | 23,0 | 57,8 | 560,6 | 5,78 | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО | 100,0 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118,5 | 0,77 | №148/ЕСТН2018 | |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 255,0 | 2,0 | 0,9 | 13,0 | 68,4 | 1,30 | №92/ЕСТН2018 | |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100,0 | 17,9 | 16,3 | 6,4 | 244,3 | 0,64 | №335/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | 34,9 | 33,7 | 129,8 | 962,8 | 12,98 | | |

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 "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА | 255,0 | 2,0 | 0,9 | 10,5 | 58,4 | 1,05 | №92/ЕСТН2018 | |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100,0 | 17,9 | 16,3 | 6,4 | 244,3 | 0,64 | №335/ЕСТН2018/5 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 180,0 | 4,9 | 4,5 | 8,2 | 92,9 | 0,82 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| СОК ТОМАТНЫЙ * | 200,0 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,58 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60,0 | 4,7 | 0,8 | 22,4 | 115,8 | 2,24 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 895,0 | 32,2 | 22,8 | 55,2 | 558,7 | 5,52 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|------------------|-------|-----|-----|-----|-------|------|-----------------|--|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 0,96 | №467/ЕСТН2018/5 | |
|------------------|-------|-----|-----|-----|-------|------|-----------------|--|

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 60,0 | 6,1 | 5,9 | 35,1 | 218,0 | 3,51 | №537/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 400,0 | 12,5 | 11,5 | 58,4 | 386,8 | 5,84 | | |

День 2

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. | 230,0 | 45,8 | 8,7 | 62,7 | 512,0 | 6,27 | №285/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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 610,0 | 48,8 | 9,6 | 102,0 | 689,3 | 10,20 | | |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100,0 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | 0,35 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200,0 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | 0,47 | №267/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 | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 50,0 | 3,0 | 5,5 | 30,1 | 181,6 | 3,01 | №544/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 600,0 | 30,0 | 34,2 | 72,6 | 718,3 | 7,26 | | |

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

| | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУР. Б/С) 150Г | 150,0 | 7,5 | 4,8 | 5,3 | 94,2 | 0,53 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200,0 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | 0,47 | №267/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 180,0 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | 1,76 | №79/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 790,0 | 30,9 | 31,3 | 50,1 | 606,4 | 5,01 | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| САЛАТ "ВЕСНА" | 100,0 | 9,3 | 12,0 | 2,9 | 156,9 | 0,29 | №33/П2013/5 | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 255,0 | 11,9 | 15,5 | 4,4 | 204,4 | 0,44 | №108/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100,0 | 13,3 | 3,8 | 6,5 | 113,7 | 0,65 | №307/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180,0 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/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 | 45,4 | 39,7 | 99,9 | 938,7 | 9,99 | | |

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

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| САЛАТ "ВЕСНА" | 100,0 | 9,3 | 12,0 | 2,9 | 156,9 | 0,29 | №33/П2013/5 | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 255,0 | 11,9 | 15,5 | 4,4 | 204,4 | 0,44 | №108/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) | 100,0 | 13,3 | 3,8 | 6,5 | 113,7 | 0,65 | №307/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150,0 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | 2,18 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 43,9 | 0,97 | №493/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 835,0 | 40,7 | 38,0 | 56,5 | 730,5 | 5,65 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100,0 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | 0,35 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ. | 75,0 | 3,8 | 6,8 | 37,6 | 226,9 | 3,76 | №544/ЕСТН2018/5 | |
| СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 2,02 | №293/П2008 | |
| Итого по подменю: | 375,0 | 9,8 | 10,2 | 61,3 | 376,3 | 6,13 | | |

День 3

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|--------------|------|-----|-----|-----|------|------|---------------|--|
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,03 | №266/ЕСТН2018 | |
|--------------|------|-----|-----|-----|------|------|---------------|--|

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | N блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200,0 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | 3,73 | №229/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60,0 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | 3,65 | №541/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 557,0 | 20,8 | 16,7 | 108,6 | 667,8 | 10,86 | | |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100,0 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130,2 | 0,83 | №9/ЕСТН2018/5 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г | 280,0 | 23,0 | 23,6 | 58,7 | 539,2 | 5,87 | №329/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 | 29,4 | 34,4 | 103,0 | 839,2 | 10,30 | | |

Завтрак "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 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 647,0 | 36,3 | 40,8 | 52,0 | 720,1 | 5,20 | | |

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250,0 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | 2,08 | №113/ЕСТН2018/5 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100,0 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | 0,05 | №439/Диет.сб.М2 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180,0 | 10,4 | 8,6 | 46,9 | 306,4 | 4,69 | №204/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 | |
| Итого по подменю: | 910,0 | 48,5 | 35,8 | 132,6 | 1046,5 | 13,26 | | |

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-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ | 250,0 | 5,0 | 5,9 | 12,3 | 122,2 | 1,23 | №106/ЕСТН2018 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100,0 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | 0,05 | №439/Диет.сб.М2 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ). | 180,0 | 3,2 | 9,6 | 19,1 | 175,2 | 1,91 | №175/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 45,5 | 1,02 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 860,0 | 39,4 | 39,2 | 57,1 | 738,9 | 5,71 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200,0 | | | 24,0 | 96,0 | 2,40 | №498/ЕСТН2018 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35,0 | 2,6 | 3,4 | 26,0 | 145,5 | 2,60 | №590/П2013/изд. | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 375,0 | 3,2 | 4,0 | 63,7 | 303,7 | 6,37 | | |

День 4

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №79/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО | 230,0 | 24,9 | 12,2 | 54,2 | 426,2 | 5,42 | №279/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 | |
| Итого по подменю: | 650,0 | 29,6 | 13,3 | 106,2 | 663,1 | 10,62 | | |

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 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200,0 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | 2,48 | №231/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 40,0 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | 1,93 | №108/П2013/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 220,0 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | 1,31 | | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №652/Диет.сб./М2 | |
| Итого по подменю: | 655,0 | 18,0 | 18,6 | 81,6 | 565,6 | 8,16 | №79/ЕСТН2018 | |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ | 45,0 | 6,8 | 9,2 | 7,5 | 139,4 | 0,75 | №62/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9). | 230,0 | 25,5 | 15,3 | 31,9 | 367,6 | 3,19 | №279/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | | | 0,1 | 0,4 | 0,01 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| 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: | 605,0 | 35,4 | 25,1 | 58,2 | 600,3 | 5,82 | | |
| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100,0 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | 0,86 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 255,0 | 1,8 | 6,0 | 9,0 | 96,8 | 0,90 | №101/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" | 100,0 | 16,4 | 14,9 | 11,8 | 246,6 | 1,18 | №341/ЕСТН2018/3 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180,0 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | 2,97 | №492/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 | 31,1 | 38,5 | 142,1 | 1038,6 | 14,21 | | |
| 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 "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 255,0 | 1,8 | 6,0 | 9,0 | 96,8 | 0,90 | №101/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" | 100,0 | 16,4 | 14,9 | 11,8 | 246,6 | 1,18 | №341/ЕСТН2018/3 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 180,0 | 4,9 | 4,5 | 8,2 | 92,9 | 0,82 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 875,0 | 27,8 | 36,4 | 55,0 | 656,8 | 5,50 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200,0 | | | 15,0 | 60,3 | 1,50 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 75,0 | 5,2 | 8,8 | 46,2 | 285,1 | 4,62 | №555/П2013/5 | |
| СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 2,02 | №293/П2008 | |
| Итого по подменю: | 475,0 | 6,2 | 9,0 | 81,4 | 432,0 | 8,14 | | |
| 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 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 | №458/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 | |
| Итого по подменю: | 580,0 | 16,3 | 18,1 | 80,9 | 551,0 | 8,09 | | |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100,0 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | 0,36 | №17/ЕСТН2018/5 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100,0 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | 1,02 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180,0 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/ЕСТН2018 | |
| 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 | 29,0 | 19,9 | 75,7 | 597,6 | 7,57 | | |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100,0 | 1,1 | 6,2 | 3,6 | 74,3 | 0,36 | №17/ЕСТН2018/5 | |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100,0 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | 1,02 | №369/ЕСТН2018/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---------------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180,0 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200,0 | | | 0,1 | 0,3 | 0,01 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40,0 | 3,1 | 0,6 | 14,9 | 77,2 | 1,49 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 620,0 | 27,4 | 19,8 | 54,9 | 506,5 | 5,49 | | |

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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250,0 | 9,4 | 12,4 | 16,8 | 216,6 | 1,68 | №120/ЕСТН2018/5 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280,0 | 35,2 | 12,7 | 26,5 | 361,7 | 2,65 | №373/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 32,6 | 135,8 | 3,26 | №599/Диет. | |
| 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 | 52,6 | 26,3 | 113,2 | 900,8 | 11,32 | | |

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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250,0 | 3,1 | 4,8 | 13,2 | 108,4 | 1,32 | №132/ЕСТН2018/5 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280,0 | 35,2 | 12,7 | 26,5 | 361,7 | 2,65 | №373/ЕСТН2018 | |
| 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: | 860,0 | 43,3 | 18,2 | 58,6 | 575,3 | 5,86 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | 0,80 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| МАННИК. | 80,0 | 4,6 | 5,1 | 26,5 | 170,1 | 2,65 | №547/ЕСТН2018/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 420,0 | 11,0 | 10,7 | 48,2 | 332,5 | 4,82 | | |

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

| | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 230,0 | 47,5 | 8,7 | 51,8 | 475,5 | 5,18 | №278/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 207,0 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | 1,03 | №459/ЕСТН2018/5 | |
| 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: | 617,0 | 50,6 | 9,6 | 91,3 | 654,0 | 9,13 | | |

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 ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 207,0 | 0,1 | | 0,3 | 1,5 | 0,03 | №459/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40,0 | 3,1 | 0,6 | 14,9 | 77,2 | 1,49 | №109/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 637,0 | 50,4 | 14,8 | 54,4 | 553,5 | 5,44 | | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|--|-------|------|------|------|-------|------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100,0 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | 0,35 | №18/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 255,0 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | 1,75 | №97/ЕСТН2018/5 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 105,0 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | 1,00 | №346/ЕСТН2018/5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 189,0 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | 3,05 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200,0 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | 2,02 | №485/ЕСТН2018/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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: | 929,0 | 28,4 | 32,7 | 117,1 | 877,1 | 11,71 | | |
| Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100,0 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | 0,35 | №18/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) | 255,0 | 2,0 | 5,9 | 7,5 | 91,2 | 0,75 | №105/ЕСТН2018/5 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 105,0 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | 1,00 | №346/ЕСТН2018/5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г | 130,0 | 2,6 | 5,0 | 21,0 | 139,3 | 2,10 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/* | 200,0 | 0,3 | 0,2 | 5,3 | 24,2 | 0,53 | №485/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 820,0 | 22,9 | 34,7 | 58,5 | 638,1 | 5,85 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200,0 | | | 9,3 | 37,4 | 0,93 | №616/П2013/5 | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180,0 | 36,2 | 7,2 | 43,0 | 381,3 | 4,30 | №278/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 380,0 | 36,2 | 7,2 | 52,3 | 418,7 | 5,23 | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Правильный завтрак 12-18 лет | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ | 100,0 | 2,2 | 7,7 | 2,7 | 88,8 | 0,27 | №13/Диет.сб.2013 | |
| 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 2 КУС. | 60,0 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ. | 20,0 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,2 | 1,49 | №590/П2013/изд. | |
| Итого по подменю: | 580,0 | 26,4 | 35,4 | 63,0 | 676,9 | 6,30 | | |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ) | 100,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 0,38 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100,0 | 14,0 | 19,9 | 10,3 | 276,5 | 1,03 | №168/М2003 | |
| 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 | 30,2 | 29,4 | 101,7 | 793,0 | 10,17 | | |
| 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 | |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100,0 | 14,0 | 19,9 | 10,3 | 276,5 | 1,03 | №168/М2003 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г | 120,0 | 6,9 | 5,7 | 31,3 | 204,3 | 3,13 | №204/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | | | 0,1 | 0,4 | 0,01 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 550,0 | 24,3 | 26,2 | 56,7 | 560,5 | 5,67 | | |
| 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-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250,0 | 5,5 | 7,9 | 17,4 | 162,6 | 1,74 | №131/Диет.сб.М2 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120,0 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,4 | 0,40 | №364/ЕСТН2018 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180,0 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/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 50Г | 50,0 | 3,9 | 0,7 | 18,7 | 96,5 | 1,87 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 950,0 | 36,5 | 24,5 | 139,7 | 924,6 | 13,97 | | |
| 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-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250,0 | 5,5 | 7,9 | 17,4 | 162,6 | 1,74 | №131/Диет.сб.М2 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120,0 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,4 | 0,40 | №364/ЕСТН2018/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|-------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 180,0 | 4,9 | 4,5 | 8,2 | 92,9 | 0,82 | №156/ЕСТН/2018/3 | |
| 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: | 890,0 | 34,0 | 22,1 | 54,1 | 553,5 | 5,41 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ. | 75,0 | 4,6 | 2,6 | 52,7 | 252,6 | 5,27 | №527/ЕСТН2018 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 0,96 | №467/ЕСТН2018/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 415,0 | 11,0 | 8,2 | 76,0 | 421,4 | 7,60 | | |

День 8

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

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5,0 | | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 0,01 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200,0 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | 2,84 | №225/ЕСТН2018 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200,0 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | 2,19 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г | 60,0 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | 2,90 | №108/П2013/5 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100,0 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | 0,35 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 565,0 | 18,0 | 20,2 | 82,9 | 586,5 | 8,29 | | |

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

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 100,0 | 1,1 | 10,2 | 5,9 | 120,0 | 0,59 | №10/ЕСТН2018/5 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280,0 | 35,2 | 12,7 | 26,5 | 361,7 | 2,65 | №373/ЕСТН2018 | |
| 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 | 41,0 | 23,7 | 54,9 | 597,8 | 5,49 | | |

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) | 250,0 | 5,7 | 4,3 | 21,9 | 149,3 | 2,19 | №144/П2013/5 | |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100,0 | 17,2 | 14,9 | 6,2 | 228,4 | 0,62 | №354/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180,0 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/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: | 910,0 | 34,6 | 27,7 | 115,9 | 852,3 | 11,59 | | |

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

| | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ | 100,0 | 0,9 | 10,1 | 2,6 | 104,9 | 0,26 | №13/ЕСТН2018 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 255,0 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | 1,13 | №114/ЕСТН2018/5 | |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100,0 | 17,2 | 14,9 | 6,2 | 228,4 | 0,62 | №354/ЕСТН2018 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ | 150,0 | 3,2 | 6,0 | 21,8 | 153,7 | 2,18 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 6,8 | 31,3 | 0,68 | №486/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 835,0 | 26,1 | 37,6 | 59,9 | 683,8 | 5,99 | | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|------|-----|------|-------|------|-----------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 125,6 | 0,70 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60,0 | 4,5 | 7,7 | 35,7 | 230,2 | 3,57 | №539/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |

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

Итого по подменю: **400,0** 15,1 14,7 56,4 418,0 5,64

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200,0 | 7,7 | 10,6 | 39,1 | 282,3 | 3,91 | №220/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 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №79/ЕСТН2018 |

Итого по подменю: **627,0** 13,2 19,1 93,2 597,4 9,32

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 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100,0 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | 0,05 | №439/Диет.сб.М2 |
| 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** 39,1 30,5 81,7 758,0 8,17

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100,0 | 2,1 | 10,3 | 11,9 | 148,6 | 1,19 | №42/ЕСТН2018 |
| СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО | 255,0 | 2,0 | 0,9 | 13,0 | 68,4 | 1,30 | №92/ЕСТН2018 |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100,0 | 18,4 | 12,0 | 15,4 | 243,7 | 1,54 | №347/ЕСТН2018/3 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180,0 | 8,4 | 10,3 | 30,1 | 246,3 | 3,01 | №248/ЕСТН2013/5 |
| 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** 37,4 34,6 124,7 960,0 12,47

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 "ШКОЛЬНЫЕ" | 100,0 | 18,4 | 12,0 | 15,4 | 243,7 | 1,54 | №347/ЕСТН2018/3 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г | 100,0 | 2,4 | 3,4 | 7,4 | 69,8 | 0,74 | №377/ЕСТН2018/5 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/ | 200,0 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 17,8 | 0,39 | №484/ЕСТН2018 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г | 25,0 | 2,0 | 0,4 | 9,3 | 48,3 | 0,93 | №109/П2013/5 |

Итого по подменю: **780,0** 27,1 27,2 58,4 586,6 5,84

ПОЛДНИК

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|-----|------|-------|------|-----------------|
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 207,0 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | 1,03 | №459/ЕСТН2018/5 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 180,0 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,7 | 5,12 | №285/ЕСТН2018/5 |

Итого по подменю: **387,0** 35,0 7,1 61,5 450,1 6,15

День 10

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 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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 | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 230,0 | 47,5 | 8,7 | 51,8 | 475,5 | 5,18 | №278/ЕСТН2018/5 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200,0 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | 2,00 | №461/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | 54,0 | 12,5 | 101,0 | 732,7 | 10,10 | | |
| 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 1ШТ | 150,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 1,47 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 620,0 | 51,0 | 15,9 | 52,9 | 559,6 | 5,29 | | |
| 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250,0 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | 2,08 | №113/ЕСТН2018 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г | 280,0 | 26,1 | 17,8 | 50,9 | 467,8 | 5,09 | №372/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200,0 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | 2,97 | №492/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 1,45 | №108/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 890,0 | 35,9 | 31,6 | 135,4 | 968,9 | 13,54 | | |
| 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 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250,0 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | 2,08 | №113/ЕСТН2018/5 | |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 240,0 | 27,2 | 26,3 | 20,3 | 426,6 | 2,03 | №343/ЕСТН2021 | |
| 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: | 820,0 | 34,2 | 40,0 | 58,1 | 728,0 | 5,81 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200,0 | | | 9,3 | 37,4 | 0,93 | №616/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 50,0 | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | 3,78 | №589/П2013/5 | |
| СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 2,02 | №293/П2008 | |
| Итого по подменю: | 450,0 | 4,7 | 2,5 | 67,3 | 310,3 | 6,73 | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200,0 | 6,3 | 6,6 | 31,9 | 211,9 | 3,19 | №226/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 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100,0 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | 0,35 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 580,0 | 17,0 | 17,8 | 79,5 | 545,5 | 7,95 | | |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| САЛАТ "ВЕСНА" | 100,0 | 9,3 | 12,0 | 2,9 | 156,9 | 0,29 | №33/П2013/5 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50 | 150,0 | 15,5 | 3,9 | 10,1 | 137,3 | 1,01 | №347/П2013/5 | |
| 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 | №457/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ 2 КУС. | 60,0 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | 2,57 | №110/П2013/изд.5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ. | 20,0 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,2 | 1,49 | №590/П2013/изд. | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|------|------|-------|---------|-------|----------------------|---------------|
| Итого по подменю: | | | | | | | | |
| | 710,0 | 34,9 | 25,8 | 89,8 | 730,5 | 8,98 | | |
| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | | |
| САЛАТ "ВЕСНА" | 100,0 | 9,3 | 12,0 | 2,9 | 156,9 | 0,29 | №33/П2013/5 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9) | 150,0 | 15,5 | 3,9 | 9,2 | 133,7 | 0,92 | №347/П2013/5 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180,0 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | 2,61 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200,0 | | | 0,1 | 0,3 | 0,01 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г | 50,0 | 3,9 | 0,7 | 18,7 | 96,5 | 1,87 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | |
| | 680,0 | 32,6 | 23,8 | 57,0 | 571,9 | 5,70 | | |
| 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/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100,0 | 17,5 | 25,9 | 15,0 | 362,8 | 1,50 | №206/М2003/4 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ. | 180,0 | 6,5 | 7,2 | 40,2 | 252,1 | 4,02 | №256/ЕСТН2018/5 | |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО | 200,0 | | | 18,6 | 74,4 | 1,86 | №506/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 | 33,7 | 35,3 | 130,5 | 975,6 | 13,05 | | |
| 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 "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 255,0 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | 1,75 | №97/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100,0 | 17,5 | 25,9 | 15,0 | 362,8 | 1,50 | №206/М2003/4 | |
| КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА | 100,0 | 2,5 | 2,8 | 7,9 | 66,4 | 0,79 | №378/ЕСТН2018 | |
| СОК ТОМАТНЫЙ * | 200,0 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | 0,58 | №498/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г | 25,0 | 2,0 | 0,4 | 9,3 | 48,3 | 0,93 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | |
| | 780,0 | 27,4 | 30,6 | 59,3 | 624,4 | 5,93 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200,0 | 0,1 | | 21,7 | 87,2 | 2,17 | №482/ЕСТН2018 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г | 75,0 | 6,4 | 5,9 | 43,4 | 252,0 | 4,34 | №542/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | |
| | 415,0 | 7,1 | 6,5 | 78,8 | 401,4 | 7,88 | | |
| 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 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 75,0 | 5,2 | 8,8 | 46,2 | 285,1 | 4,62 | №555/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | | |
| | 552,0 | 19,7 | 24,8 | 109,1 | 739,0 | 10,91 | | |
| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ | 100,0 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,9 | 0,17 | №146/ЕСТН2018/5 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 105,0 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | 1,00 | №346/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180,0 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | 4,76 | №384/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: | | | | | | | | |
| | 652,0 | 24,9 | 22,3 | 95,3 | 682,2 | 9,53 | | |
| 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 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 105,0 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | 1,00 | №346/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100,0 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | 2,64 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 207,0 | 0,1 | | 0,3 | 1,5 | 0,03 | №459/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | ХЕ | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40,0 | 3,1 | 0,6 | 14,9 | 77,2 | 1,49 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 552,0 | 21,1 | 27,3 | 53,4 | 544,1 | 5,34 | | |
| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100,0 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 101,6 | 0,20 | №15/ЕСТН2018/5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 255,0 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | 1,13 | №114/ЕСТН2018/5 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9. | 120,0 | 15,9 | 11,6 | 3,3 | 181,0 | 0,33 | №343/П2013/5 | |
| 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 РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 1,45 | №108/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 924,0 | 28,1 | 35,8 | 98,0 | 826,6 | 9,80 | | |
| Обед "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/ЕСТН2018/5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 255,0 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | 1,13 | №114/ЕСТН2018/5 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9 | 100,0 | 13,3 | 9,6 | 2,7 | 150,9 | 0,27 | №343/П2013/5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г | 100,0 | 2,0 | 3,9 | 16,1 | 107,2 | 1,61 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 45,5 | 1,02 | №491/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 785,0 | 21,3 | 30,1 | 53,5 | 570,7 | 5,35 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200,0 | | | 24,0 | 96,0 | 2,40 | №498/ЕСТН2018 | |
| ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ | 60,0 | 9,5 | 9,2 | 22,1 | 209,1 | 2,21 | №529/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140,0 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | 1,37 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 400,0 | 10,1 | 9,8 | 59,8 | 367,3 | 5,98 | | |

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 | 544,0 - 680,0 | 550,0 |
| Факт: 24,3 % | 25,1 | 18,6 | 98,2 | 661,8 | 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 | 544,0 - 680,0 | 550,0 |
| Факт: 25,2 % | 31,3 | 22,9 | 88,1 | 684,7 | 632,8 |
| | <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 | 544,0 - 680,0 | 550,0 |
| Факт: 21,5 % | 34,8 | 25,2 | 54,9 | 585,7 | 633,2 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,6</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: 34,5 % | 37,2 | 33,0 | 123,2 | 939,4 | 916,5 |
| | <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 | 816,0 - 952,0 | 800,0 |
| Факт: 23,4 % | 31,4 | 31,4 | 57,0 | 637,1 | 836,3 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 1,8</u> | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Норма: 10-15 % | 9,0 - 13,5 | 9,2 - 13,8 | 38,3 - 57,5 | 272,0 - 408,0 | 350,0 |
| Факт: 14,1 % | 13,5 | 8,4 | 63,8 | 384,8 | 407,7 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,7</u> | | | | |