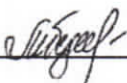


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Кутыщева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Меню питания детей 7-11 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 7-11 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

*Итого по подменю: 510,0* 17,3 17,6 93,7 602,1

**Завтрак "Переменка" 7-11 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	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 550,0* 15,7 16,0 68,3 480,6

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	3,6	5,1	11,0	104,6	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 570,0* 27,7 17,8 53,5 485,2

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,1	5,3	4,6	71,1	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№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* 29,2 27,2 106,4 788,4

**Обед "Здоровей-ка" 7-11 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	200/5	1,6	0,9	8,4	48,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№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: 805,0* 33,6 22,9 94,3 720,8

**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 100Г	100	10,2	9,8	58,5	363,3	№537/ЕСТН2018/5	
---------------------------	-----	------	-----	------	-------	-----------------	--

**Итого по подменю: 300,0**      16,0      14,8      68,1      469,9

### День 2

#### Правильный завтрак 7-11 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№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: 560,0**      37,9      8,0      90,5      586,0

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/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	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 550,0**      25,5      28,5      71,5      644,2

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№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: 660,0**      23,8      23,9      44,3      487,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	12,0	3,4	5,9	102,3	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
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: 765,0**      35,7      30,1      83,3      747,5

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	12,0	3,4	5,9	102,3	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 765,0**      35,7      30,2      65,1      675,0

#### Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	6,0	10,9	60,2	363,1	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 300,0**      16,0      17,3      67,2      488,7

### День 3

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	5,0	28,0	178,5	№229/ЕСТН2018/5	
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 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>507,0</b>	<b>19,0</b>	<b>15,1</b>	<b>99,3</b>	<b>608,3</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>567,0</b>	<b>25,5</b>	<b>27,0</b>	<b>91,3</b>	<b>710,1</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	1,0	6,1	2,0	66,8	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>567,0</b>	<b>25,5</b>	<b>27,1</b>	<b>75,0</b>	<b>646,3</b>		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>760,0</b>	<b>41,5</b>	<b>31,2</b>	<b>109,4</b>	<b>884,1</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>780,0</b>	<b>43,0</b>	<b>31,6</b>	<b>98,5</b>	<b>850,2</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>375,0</b>	<b>3,2</b>	<b>4,0</b>	<b>63,7</b>	<b>303,7</b>		

#### День 4

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	150/30	19,2	9,8	44,9	344,4	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>600,0</b>	<b>23,9</b>	<b>10,9</b>	<b>96,9</b>	<b>581,3</b>		

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018/5	
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	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

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

**Итого по подменю: 595,0**      15,3      16,4      74,3      506,0

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА РИХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5	139,4	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	150/30	19,4	12,8	24,4	291,5	№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: 605,0**      29,1      23,0      57,9      555,8

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	1,6	4,9	7,7	81,3	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
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: 765,0**      26,3      30,5      118,5      854,3

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	1,6	4,9	7,7	81,3	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№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: 765,0**      26,3      30,6      100,3      781,8

**Полдник**

ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	7,0	11,8	61,6	380,2	№555/П2013/5	

**Итого по подменю: 300,0**      7,0      11,8      76,6      440,5

**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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№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: 530,0**      14,9      16,4      72,6      496,7

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,6	3,7	2,2	44,6	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
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**      25,8      15,9      69,0      522,8

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,6	3,7	2,2	44,6	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	25,8	16,0	55,7	470,3	
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	7,5	9,9	13,5	173,3	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>760,0</b>	43,8	21,8	95,6	754,4	
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>							
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 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>865,0</b>	47,3	17,8	89,8	708,6	
<b>Полдник</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК 100Г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>300,0</b>	11,6	11,3	41,2	312,8	
<b><u>День 6</u></b>							
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	6,3	8,6	29,6	220,9	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>577,0</b>	16,1	14,9	78,8	513,9	
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	39,3	8,1	82,5	559,8	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	35,0	10,2	18,4	306,1	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>587,0</b>	39,6	11,5	52,1	470,7	
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>777,5</b>	23,9	26,9	96,4	723,5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 3/30	90	7,0	1,3	33,6	173,7	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>807,5</b>	<b>26,2</b>	<b>27,5</b>	<b>89,4</b>	<b>708,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	24,1	4,8	28,7	254,2	№278/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>330,0</b>	<b>24,1</b>	<b>4,8</b>	<b>38,0</b>	<b>291,4</b>		
<b><u>День 7</u></b>							
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ.	60	1,4	4,6	1,6	53,3	№13/Диет.сб.2013	
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	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>505,0</b>	<b>22,2</b>	<b>28,0</b>	<b>71,9</b>	<b>629,6</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>560,0</b>	<b>26,7</b>	<b>25,9</b>	<b>91,4</b>	<b>705,8</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>560,0</b>	<b>26,7</b>	<b>26,0</b>	<b>73,2</b>	<b>633,3</b>		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	4,4	6,3	13,9	130,1	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>790,0</b>	<b>31,0</b>	<b>21,2</b>	<b>109,6</b>	<b>753,3</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	4,4	6,3	13,9	130,1	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/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	

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

**Итого по подменю: 810,0** 34,5 21,8 95,5 719,3

**Полдник**

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100	6,2	3,4	70,3	336,8	№527/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 300,0** 12,0 8,4 79,9 443,4

**День 8**

**Правильный завтрак 7-11 лет**

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
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: 542,0** 37,6 10,1 115,6 703,5

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 505,0** 16,0 17,5 71,0 506,2

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	3,5	72,0	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№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: 560,0** 35,6 17,8 48,7 498,2

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
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** 30,9 25,5 96,8 740,3

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

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,6	6,1	1,6	63,0	№13/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№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: 790,0** 32,5 31,9 86,6 762,9

**Полдник**

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	7,5	12,9	59,4	383,7	№539/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 200,0** 12,5 16,1 62,9 446,5

**День 9**

**Правильный завтрак 7-11 лет**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
------------------------------	----	-----	-----	-----	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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 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: 617,0**      12,5      19,0      88,4      573,9

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№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 подмену: 567,0**      35,0      27,1      73,6      678,5

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/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 подмену: 567,0**      35,0      27,2      60,3      626,0

#### 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	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№248/ЕСТН2013/5	
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 подмену: 765,0**      31,3      27,4      101,1      776,0

#### 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	8,4	48,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№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 подмену: 775,0**      32,1      27,7      84,5      715,0

#### Полдник

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СМОЛОКОМ	100/30	24,0	5,6	39,8	305,4	№285/ЕСТН2018/5	

**Итого по подмену: 337,0**      24,1      5,6      50,1      346,8

### 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	
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 подмену: 500,0**      20,3      17,6      104,6      658,0

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
---	--------	------	-----	------	-------	-----------------	--



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 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: 560,0**      42,7      11,0      92,2      638,5

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	35,0	10,2	18,4	306,1	№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: 580,0**      41,0      12,8      54,3      496,1

#### 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	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	22,3	15,3	43,6	401,0	№372/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: 760,0**      30,9      24,5      120,6      825,8

#### 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/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	22,3	15,3	43,6	401,0	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 760,0**      30,9      24,6      99,4      742,0

#### Полдник

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ 1ШТ	30	2,2	1,4	22,7	111,8	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 430,0**      3,2      1,6      52,2      235,6

### День 11

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	4,7	4,9	23,9	159,0	№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: 530,0**      15,4      16,1      71,5      492,6

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№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.	

**Итого по подменю: 630,0**      29,0      19,6      83,6      626,3

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	14,0	3,7	8,5	123,1	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>640,0</b>	<b>28,2</b>	<b>18,9</b>	<b>58,8</b>		<b>517,8</b>
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>28,4</b>	<b>31,2</b>	<b>107,6</b>		<b>825,5</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>785,0</b>	<b>31,9</b>	<b>31,8</b>	<b>98,9</b>		<b>813,1</b>
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,1		21,7	87,2	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	8,5	10,8	57,9	362,9	№542/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>300,0</b>	<b>8,6</b>	<b>10,8</b>	<b>79,6</b>		<b>450,1</b>
<b>День 12</b>							
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/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 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>502,0</b>	<b>18,4</b>	<b>22,2</b>	<b>102,0</b>		<b>682,2</b>
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>572,0</b>	<b>22,3</b>	<b>20,1</b>	<b>85,7</b>		<b>613,1</b>
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>572,0</b>	<b>22,2</b>	<b>25,0</b>	<b>72,5</b>		<b>603,8</b>
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100	13,3	9,6	4,5	158,0	№343/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№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 подмену: 782,5**      24,3      27,6      91,1      709,3

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ д/№9	100	13,3	9,6	2,7	150,9	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подмену: 822,5**      27,4      28,3      85,9      706,9

### Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	9,5	9,2	22,1	209,1	№529/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подмену: 410,0**      10,1      9,8      60,8      371,7

### Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об'ема блюд за один прием пищи,г
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,3 %	21,2	16,3	90,4	594,0	540,0
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3</u>				
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,5 %	26,5	19,4	79,5	599,3	565,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0</u>				
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 23,0 %	30,0	20,6	58,8	540,9	585,7
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,0</u>				
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,3 %	31,4	27,1	103,0	781,9	768,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</u>				
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,6 %	33,4	27,2	90,7	742,0	794,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7</u>				
<b>Полдник</b>					
Норма: 10-15 %	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
Факт: 16,3 %	12,4	9,7	61,7	383,4	323,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0</u>				

**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
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 24,3 %</b>	25,1	18,6	98,2	661,8	588,3
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9</b></u>				
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 25,1 %</b>	31,2	22,9	87,9	683,2	622,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8</b></u>				
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 23,2 %</b>	35,4	25,2	65,4	629,9	648,2
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,8</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
<b>Факт: 34,4 %</b>	37,1	33,0	122,7	936,7	899,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</b></u>				
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
<b>Факт: 31,6 %</b>	38,0	32,5	103,3	858,7	908,6
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</b></u>				
<b>Полдник</b>					
<b>Норма: 10-15 %</b>	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	272,0 - 408,0	350,0
<b>Факт: 14,3 %</b>	13,5	8,7	64,4	390,3	407,7
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,8</b></u>				