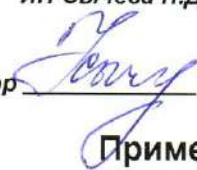


"Утверждаю"

ИП Сычева Н.Д.

Директор  /Сычева Н.Д./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ №45" г.Прими

Директор  /Погоребицкая Е.М./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	555,0	22,5	18,7	120,6	740,7		85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	650,0	26,3	28,4	91,5	726,8		98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	660,0	24,9	26,8	52,2	550,8		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	3,9	1,1	16,5	91,6	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	35,8	29,1	125,3	906,2		108,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	1,9	10,1	5,1	118,6	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	3,9	1,1	15,0	85,7	№93/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	36,8	29,3	97,2	802,8		108,00
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 75Г	75	7,2	6,7	43,5	263,0	№538/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	275,0	7,2	6,7	53,6	303,2		

День 2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Правильный завтрак 12-18 лет							
ПЕЧЕНЬКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	511,9	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 610,0 48,8 9,6 106,9 709,3 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,7	6,5	11,8	112,7	№73/П2013/5	
СОСИСКИ ОТВАРНАЯ	100	12,0	22,0	2,0	254,0	№351/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 640,0 25,2 35,9 97,8 815,6 98,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	1,7	6,5	11,8	112,7	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	17,6	28,3	6,8	352,5	№193/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортос	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/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: 660,0 30,8 42,3 84,4 841,6 100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	18,9	19,4	48,2	442,9	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

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

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	5,9	9,4	99,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230	18,9	19,4	48,2	442,9	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

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

Полдник							
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№469/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 385,0 9,0 9,0 50,3 318,7

День 3

Правильный завтрак 12-18 лет							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	29,8	224,4	№231/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 557,0 20,8 18,6 101,1 654,2 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КУС.	2кус./60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю: 580,0		32,6	36,9	74,7	761,1		98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,4	10,2	6,7	123,6	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 587,0		29,7	34,5	49,8	627,9		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	6,5	10,9	3,8	139,5	№108/ЕСТН2018	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,6	8,5	0,6	181,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 875,0		45,4	30,6	98,3	851,1		108,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	5,2	8,9	3,1	113,2	№108/ЕСТН2018	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	25,6	8,5	0,6	181,3	№295/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180	4,4	10,1	22,4	198,0	№179/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 845,0		45,6	29,1	84,6	782,5		108,00
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 260,0		10,1	10,0	44,5	308,3		

День 4

Правильный завтрак 12-18 лет							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.с6./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 620,0		22,7	26,1	56,7	553,1		85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.с6./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 655,0		16,0	20,4	85,2	588,7		98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5	32,5	9,1	0,7	214,8	№440/Диет.с6.201	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 695,0		43,5	18,5	63,5	594,4		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	230	16,7	12,5	39,8	338,0	№352/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

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

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5	9,7	9,0	26,4	225,4	№126/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5	31,0	23,5	32,8	466,2	№332/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 857,5 47,4 39,4 104,9 963,2 108,00

Полдник

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

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

День 5

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 580,0 18,4 21,8 86,7 615,9 85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,6	10,1	1,6	99,4	№15/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,7	2,9	6,5	55,2	№234/П2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 640,0 27,5 23,5 68,6 595,9 98,00

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,6	10,1	1,6	99,4	№15/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	0,7	2,9	6,5	55,2	№234/П2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 640,0 27,5 23,6 55,3 543,4 100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	6,1	17,2	133,6	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

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

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	6,1	17,2	133,6	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,1	26,3	1,5	347,5	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **875,0** 42,2 40,5 98,2 926,7 **108,00**

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
МАННИК 100г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018	

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

День 6

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	8,4	11,4	39,5	294,3	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **627,0** 18,2 17,7 88,7 587,3 **85,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

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

Итого по подменю: **565,0** 32,7 32,1 97,4 809,8 **98,00**

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	1,9	10,1	5,1	118,6	№1/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **572,0** 29,4 29,3 69,6 659,9 **100,00**

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **910,0** 39,0 41,2 135,4 1068,7 **108,00**

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	5,9	4,2	18,3	134,4	№121/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	17,1	11,0	9,6	206,3	№405/Диет.сб.201	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200	0,2	0,2	2,5	12,0	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **897,5** 34,6 32,1 108,5 861,0 **108,00**

Полдник

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	10,2	9,8	58,5	363,3	№537/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<i>Итого по подменю:</i> 307,0		10,3	9,8	68,8	404,7		

День 7

Правильный завтрак 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i> 585,0		25,8	37,0	81,1	761,6		85,00

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i> 600,0		34,7	19,0	105,3	731,5		98,00

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,9	9,6	15,4	223,6	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i> 600,0		34,7	19,1	87,1	659,0		100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,8	148,9	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i> 919,0		36,5	21,8	123,5	835,3		108,00

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	1,7	10,1	6,4	123,3	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	6,3	6,4	18,1	154,8	№121/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i> 956,5		37,4	33,8	94,6	834,3		108,00

Полдник

ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i> 385,0		3,2	4,0	55,7	272,4		

День 8

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		650,0	12,0	15,5	95,1	567,4	85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		630,0	50,6	9,6	94,1	665,3	98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	407,2	№278/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		650,0	49,6	14,7	53,4	545,3	100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		920,0	31,4	34,1	115,1	893,3	108,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,5	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	15,7	10,7	10,0	199,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	5,7	8,0	25,6	196,9	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		920,0	31,3	34,3	94,6	812,4	108,00
Полдник							
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№469/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		275,0	10,3	13,2	54,8	378,9	
День 9							
Правильный завтрак 12-18 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	10,2	32,0	245,0	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	8,5	10,8	57,9	362,9	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		557,0	18,2	28,7	119,6	809,4	85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		607,0	23,8	31,6	68,9	654,8	98,00

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	293,7	№193/М2003/4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	607,0	23,8	31,7	55,6	602,3		100,00
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	12,9	67,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	915,0	29,0	38,7	135,0	1004,2		108,00
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,4	57,9	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	4,4	6,5	45,6	258,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	905,0	28,2	38,8	108,2	894,1		108,00
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	1шт	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	407,0	4,4	2,9	62,8	294,3		
День 10							
Правильный завтрак 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,8	7,7	36,8	248,0	№232/ЕСТН2018	
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	
Итого по подменю:	550,0	18,7	16,6	103,9	640,1		85,00
Завтрак "Переменка" 12-18 лет							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	690,0	25,7	14,4	88,0	584,9		98,00
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	15,7	7,5	7,4	160,0	№303/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	2,2	2,0	3,7	41,3	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	720,0	25,8	14,6	77,6	545,7		100,00

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Обжорка" 12-18 лет							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 830,0 33,3 37,3 104,9 888,1 108,00

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,5	23,5	20,4	387,0	№327/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 840,0 34,1 37,6 85,4 815,0 108,00

Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА 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 12-18 лет							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,4	№278/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 592,0 54,2 19,4 111,2 835,3 85,00

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

Итого по подменю: 555,0 25,0 25,1 119,7 805,1 98,00

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 660,0 30,1 26,4 76,7 664,1 100,00

Обед "Обжорка" 12-18 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,1	№105/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		15,7	63,6	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 875,0 33,1 39,5 118,0 959,9 108,00

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	250/5	2,0	5,9	7,5	91,1	№105/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЕЧЕНЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сорт	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,1		0,7	3,7	№494/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 875,0 33,0 39,7 97,4 879,0 **108,00**

Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 75Г	75	4,9	8,3	39,0	250,1	№554/П2013/5	

Итого по подменю: 275,0 14,9 14,7 46,0 375,7

День 12

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г	75	7,3	5,6	59,7	318,2	№573/П2013/5	

Итого по подменю: 552,0 19,8 22,8 125,0 784,8 **85,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 656,0 24,9 33,6 73,0 693,5 **98,00**

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 656,0 24,9 33,7 59,7 641,0 **100,00**

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,1	11,2	122,1	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,9	0,1	33,8	144,1	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 815,0 33,6 32,1 125,7 927,0 **108,00**

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара) 100г	100	1,2	8,1	6,5	103,9	№21/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,1	4,8	13,2	108,4	№132/ЕСТН2018	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,7	18,4	41,8	424,0	№517/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,9	0,1	18,9	84,2	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 825,0 34,4 32,4 106,5 855,6 **108,00**

Полдник

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

Итого по подменю: 282,0 7,4 5,6 70,0 359,6

Средние значения за период

Планирование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Правильный завтрак 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 25,4 %	24,9	21,0	99,7	688,3	586,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0</u>					
Завтрак "Переменка" 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 25,9 %	28,7	25,9	88,6	702,7	622,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1</u>					
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 23,0 %	31,2	26,3	65,4	622,9	642,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,1</u>					
Обед "Обжорка" 12-18 лет					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 34,2 %	35,1	33,5	121,1	926,7	878,9
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5</u>					
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 31,5 %	36,1	35,1	98,4	854,8	881,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7</u>					
Полдник					
Норма: 10-15 %	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	271,3 - 407,0	350,0
Факт: 12,5 %	8,8	8,7	56,3	338,6	308,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,4</u>					