


"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор  /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 61" г.Перми

Директор  /Костарева Е.А./

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	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
День 1								
Правильный завтрак 7-11 лет								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	3,9	6,5	7,3	103,7	0,73	№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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/П2013/5	
Итого по подменю:	510,0	17,3	17,6	93,7	602,3	9,37		
Завтрак "Переменка" 7-11 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	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120,0	1,1	0,2	9,7	45,4	0,97	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	550,0	15,7	16,0	68,3	480,8	6,83		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	540,0	25,3	17,4	42,3	427,3	4,23		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/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:	765,0	29,2	27,2	106,4	788,4	10,64		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	755,0	28,1	20,4	46,6	484,9	4,66		
ПОЛДНИК								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	300,0	16,0	14,8	68,1	469,9	6,81		
<u>День 2</u>								
Правильный завтрак 7-11 лет								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№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:	560,0	37,9	8,0	90,5	586,0	9,05		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/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	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	550,0	25,5	28,5	71,5	644,2	7,15		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№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 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	660,0	23,8	23,9	44,3	487,6	4,43		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№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	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/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:	765,0	35,7	30,1	83,3	747,5	8,33		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	685,0	32,3	27,8	46,6	565,9	4,66		
ПОЛДНИК								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	300,0	15,0	15,5	57,2	428,2	5,72		
<u>День 3</u>								
Правильный завтрак 7-11 лет								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	5,5	5,0	28,0	178,5	2,80	№229/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	

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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	507,0	19,0	15,1	99,3	608,3	9,93		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240,0	19,7	20,2	50,3	462,2	5,03	№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:	567,0	25,5	27,0	91,3	710,1	9,13		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240,0	25,7	25,6	22,3	422,2	2,23	№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:	567,0	31,5	32,5	47,0	606,3	4,70		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/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:	760,0	41,5	31,2	109,4	884,1	10,94		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200,0	4,0	4,7	9,8	97,8	0,98	№106/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150,0	2,7	8,0	15,9	146,0	1,59	№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:	730,0	34,8	34,0	49,9	645,1	4,99		
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/П2013/5	
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 7-11 лет								
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	180,0	19,2	9,8	44,9	344,4	4,49	№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:	600,0	23,9	10,9	96,9	581,3	9,69		
Завтрак "Переменка" 7-11 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	150,0	5,4	6,4	22,3	168,3	2,23	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
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	

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

Итого по подменю: 595,0 15,3 16,4 74,3 506,0 7,43

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА РХЛЕБЕ	45,0	6,8	9,2	7,5	139,4	0,75	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180,0	19,4	12,8	24,4	291,5	2,44	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 550,0 29,0 22,6 48,8 514,6 4,88

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
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: 765,0 26,2 30,5 118,0 852,1 11,80

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№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: 745,0 24,5 29,0 47,2 546,4 4,72

ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5	

Итого по подменю: 300,0 7,0 11,8 76,6 440,5 7,66

День 5

Правильный завтрак 7-11 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	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№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: 530,0 14,9 16,4 72,6 496,7 7,26

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
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: 560,0 25,8 15,9 69,0 522,8 6,90

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:		530,0	23,4	15,6	44,5	412,4	4,45	
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200,0	7,5	9,9	13,5	173,3	1,35	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200,0	1,0	0,2	32,6	135,8	3,26	№599/Диет.	
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:		760,0	43,8	21,8	95,6	754,4	9,56	
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	2,5	3,8	10,5	86,7	1,05	№132/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№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:		690,0	32,4	13,6	47,5	445,8	4,75	
ПОЛДНИК								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		300,0	11,6	11,3	41,2	312,8	4,12	
День 6								
Правильный завтрак 7-11 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150,0	6,3	8,6	29,6	220,9	2,96	№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:		577,0	16,1	14,9	78,8	513,9	7,88	
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		567,0	39,3	8,1	82,5	559,8	8,25	
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
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:		567,0	38,0	11,2	44,6	432,1	4,46	
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018/5	
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:		777,5	23,9	26,9	96,4	723,5	9,64	

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

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205,0	1,7	4,9	6,1	75,0	0,61	№105/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№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:	690,0	20,1	28,2	49,8	533,2	4,98		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130,0	24,1	4,8	28,7	254,2	2,87	№278/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	330,0	24,1	4,8	38,0	291,6	3,80		

День 7

Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ.	60,0	1,4	4,6	1,6	53,3	0,16	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№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	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:	505,0	22,2	28,0	71,9	629,6	7,19		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№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:	560,0	26,7	25,9	91,4	705,8	9,14		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100,0	5,8	4,8	26,1	170,2	2,61	№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:	480,0	21,4	23,2	49,0	490,2	4,90		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№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	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/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:	790,0	31,0	21,2	109,6	753,3	10,96		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100,0	14,5	7,2	3,3	136,1	0,33	№364/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/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	

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

Итого по подменю: **750,0** 28,8 18,2 47,1 469,6 4,71

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100,0	6,2	3,4	70,3	336,8	7,03	№527/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **300,0** 12,0 8,4 79,9 443,4 7,99

День 8

Правильный завтрак 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,15	№284/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **542,0** 37,6 10,1 115,6 703,5 11,56

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150,0	4,0	7,7	21,3	170,7	2,13	№225/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/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: **505,0** 16,0 17,5 71,0 506,2 7,10

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	3,5	72,0	0,35	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№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: **560,0** 35,6 17,8 48,7 498,2 4,87

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200,0	4,6	3,5	17,5	119,5	1,75	№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	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/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: **770,0** 30,9 25,5 96,8 740,3 9,68

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

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60,0	0,6	6,1	1,6	63,0	0,16	№13/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200,0	1,5	4,2	8,9	79,6	0,89	№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 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№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: **690,0** 24,3 29,8 49,2 562,7 4,92

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100,0	7,5	12,9	59,4	383,7	5,94	№539/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **200,0** 12,5 16,1 62,9 446,5 6,29

День 9

Правильный завтрак 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
------------------------------	------	-----	-----	-----	------	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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 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: 617,0 12,5 19,0 88,4 573,9 8,84

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№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: 567,0 35,0 27,1 73,6 678,5 7,36

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ)	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018	
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: 537,0 32,6 26,8 49,1 568,1 4,91

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150,0	7,0	8,6	25,1	205,2	2,51	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/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: 765,0 31,3 27,4 101,1 776,0 10,11

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА)	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№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 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 675,0 23,6 21,8 48,2 483,1 4,82

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	130,0	24,0	5,6	39,8	305,4	3,98	№285/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 337,0 24,1 5,6 50,1 346,8 5,01

День 10

Правильный завтрак 7-11 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	150,0	5,9	5,8	27,6	186,0	2,76	№232/ЕСТН2018	
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: 500,0 20,3 17,6 104,6 658,0 10,46

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
---	-------	------	-----	------	-------	------	-----------------	--

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 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:	560,0	42,7	11,0	92,2	638,5	9,22		

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№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:	560,0	39,4	12,5	46,8	457,5	4,68		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	15,3	43,6	401,0	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	760,0	30,9	24,5	120,6	825,8	12,06		

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200,0	22,6	21,9	16,9	355,5	1,69	№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:	690,0	28,4	31,0	49,2	589,2	4,92		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ 1ШТ	30,0	2,2	1,4	22,7	111,8	2,27	№589/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	
Итого по подменю:	430,0	3,2	1,6	52,2	235,8	5,22		

День 11

Правильный завтрак 7-11 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.	150,0	4,7	4,9	23,9	159,0	2,39	№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:	530,0	15,4	16,1	71,5	492,6	7,15		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	140,0	14,0	3,7	9,4	126,7	0,94	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№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.	
Итого по подменю:	630,0	29,0	19,6	83,6	626,3	8,36		

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140,0	14,0	3,7	8,5	123,1	0,85	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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:	590,0	25,9	17,5	47,0	448,4	4,70		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90,0	15,7	23,3	13,5	326,5	1,35	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150,0	5,4	6,0	33,5	210,1	3,35	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/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:	765,0	28,4	31,2	107,6	825,5	10,76		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40,0	0,4	0,1	1,5	8,6	0,15	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90,0	15,7	23,3	13,5	326,5	1,35	№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 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	650,0	24,0	27,0	50,1	541,3	5,01		
ПОЛДНИК								
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200,0	0,1		21,7	87,2	2,17	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100,0	8,5	7,8	57,9	336,0	5,79	№542/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	300,0	8,6	7,8	79,6	423,2	7,96		
День 12								
Правильный завтрак 7-11 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150,0	4,0	7,7	21,3	170,7	2,13	№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:	502,0	18,4	22,2	102,0	682,2	10,20		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№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:	572,0	22,3	20,1	85,7	613,1	8,57		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60,0	0,4	4,9	1,1	49,7	0,11	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	492,0	18,5	22,8	48,0	471,7	4,80		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60,0	0,5	6,1	1,2	61,0	0,12	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205,0	1,6	5,0	9,1	87,7	0,91	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100,0	13,3	9,6	4,5	158,0	0,45	№343/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	782,5	24,3	27,6	91,1	709,3	9,11		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60,0	0,5	6,1	1,2	61,0	0,12	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205,0	1,6	5,0	9,1	87,7	0,91	№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/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	690,0	20,4	25,1	48,6	500,6	4,86		

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	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	410,0	10,1	9,8	60,8	371,7	6,08		

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 блюдов за один прием пищи,г
Правильный завтрак 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,3 %	21,2	16,3	90,4	594,0	540,0
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3</u>				
Завтрак "Переменка" 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,5 %	26,5	19,4	79,5	599,3	565,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0</u>				
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 20,6 %	28,7	20,3	46,7	484,5	552,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,6</u>				
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,3 %	31,4	27,1	103,0	781,7	768,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</u>				
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 22,6 %	26,8	25,4	48,3	530,6	703,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,8</u>				
ПОЛДНИК					
Норма: 10-15 %	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
Факт: 16,0 %	12,3	9,3	60,9	376,1	323,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0</u>				