

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "Техно-школа имени летчика-космонавта СССР, дважды героя Советского Союза В.П. Савиных" г. Перми

Директор  Каменев С.В./

**Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**

**Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2**

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

**Меню на 04.09.2023 года День 1**

**Правильный завтрак 7-11 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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 15,7 106,2 635,7**

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 600,0 21,8 22,7 89,6 649,7**

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/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: 590,0 18,9 20,8 43,7 438,2**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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 27,1 24,5 101,7 736,1**

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	1,1	6,1	3,1	71,2	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С 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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 785,0 30,6 25,1 82,8 683,0**

**ПОЛДНИК**

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018/5	
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
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/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: 567,0</b>		<b>31,3</b>	<b>32,4</b>	<b>62,3</b>	<b>666,2</b>		

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

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/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: 567,0</b>		<b>31,3</b>	<b>32,5</b>	<b>49,0</b>	<b>613,7</b>		

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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: 815,0</b>		<b>35,6</b>	<b>22,7</b>	<b>102,2</b>	<b>755,3</b>		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	14,0	3,7	8,5	123,1	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
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: 835,0</b>		<b>37,1</b>	<b>23,1</b>	<b>90,4</b>	<b>717,8</b>		

### 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 410,0</b>		<b>10,7</b>	<b>10,6</b>	<b>59,2</b>	<b>374,9</b>		

## Меню на 07.09.2023 года День 4

### Правильный завтрак 7-11 лет

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 600,0</b>		<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>58,5</b>	<b>492,3</b>		

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 595,0</b>		<b>13,9</b>	<b>17,7</b>	<b>73,3</b>	<b>508,4</b>		

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

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90/5	29,2	8,6	0,6	196,6	№440/Диет.сб.201	
-----------------------------------	------	------	-----	-----	-------	------------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 655,0** 41,5 18,6 62,9 584,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	17,8	12,9	43,9	362,5	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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** 26,1 22,1 120,1 783,9

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	30,4	32,8	34,2	553,7	№332/ЕСТН2018/5	
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: 775,0** 39,5 42,3 95,9 921,9

#### ПОЛДНИК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	4,2	7,1	37,0	228,1	№555/П2013/5	

**Итого по подменю: 305,0** 14,5 19,1 66,7 496,0

### Меню на 08.09.2023 года День 5

#### Правильный завтрак 7-11 лет

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

**Итого по подменю: 510,0** 14,9 18,9 67,3 498,4

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	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** 25,7 18,3 68,0 539,2

#### Завтрак "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	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 560,0** 26,1 17,7 49,7 461,3

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
---------------------------------------	----	-----	-----	-----	-----	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 765,0*      27,1      22,2      103,2      722,1

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/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: 785,0*      28,6      22,6      92,4      688,2

#### 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

### Меню на 11.09.2023 года День 7

#### Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	

*Итого по подменю: 505,0*      21,5      28,3      77,0      649,6

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

*Итого по подменю: 560,0*      30,6      18,8      96,0      676,2

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 560,0*      30,6      18,9      77,8      603,7

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018	
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 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 807,5*      31,4      19,2      103,7      712,4

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

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	1,0	6,1	3,8	74,0	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 817,5**      34,4      25,7      86,3      716,1

### ПОЛДНИК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 415,0**      6,3      6,6      65,5      347,5

### Меню на 12.09.2023 года День 8

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 520,0**      14,1      16,3      67,7      473,2

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 650,0**      23,4      12,4      85,9      549,1

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

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 650,0**      23,4      12,5      72,6      496,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 770,0**      27,8      33,4      98,4      805,6

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<i>Итого по подменю:</i> <b>790,0</b>		29,3	33,8	87,6	771,7		

### ПОЛДНИК

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,0	9,1	50,2	302,6	№544/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i> <b>300,0</b>		5,0	9,1	74,2	398,6		

## Меню на 13.09.2023 года День 9

### Правильный завтрак 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/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	
<i>Итого по подменю:</i> <b>617,0</b>		11,1	15,0	81,2	503,5		

### 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	
<i>Итого по подменю:</i> <b>567,0</b>		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	
<i>Итого по подменю:</i> <b>567,0</b>		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 ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	
<i>Итого по подменю:</i> <b>765,0</b>		24,0	31,3	109,4	815,6		

### 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 ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i> <b>775,0</b>		24,8	31,6	92,8	754,6		

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/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
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 555,0**      23,9      22,8      94,2      678,1

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	6,0	33,2	205,2	№209/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 590,0**      27,5      21,6      63,9      559,4

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
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	

**Итого по подменю: 760,0**      32,3      35,1      109,7      884,2

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/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: 780,0**      35,8      35,7      101,0      871,8

#### ПОЛДНИК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	20,9	5,3	39,9	290,4	№284/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 300,0**      23,9      7,8      61,8      412,5

### Меню на 18.09.2023 года День 1

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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      15,7      106,2      635,7

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 600,0**      21,8      22,7      89,6      649,7

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/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: 590,0** 18,9 20,8 43,7 438,2

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/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** 27,1 24,5 101,7 736,1

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	1,1	6,1	3,1	71,2	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С 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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 785,0** 30,6 25,1 82,8 683,0

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 410,0** 6,3 6,0 58,8 314,2

## Меню на 19.09.2023 года 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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 510,0** 14,9 18,9 67,3 498,4

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,9	7,1	67,6	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	14,7	23,6	5,7	294,2	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150	4,1	3,8	6,9	77,4	№156ЕСТН/2018/3	
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: 590,0** 26,0 32,4 49,6 593,9

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018	
--------------------------------------	----	-----	-----	-----	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	1,5	4,9	7,2	79,1	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 765,0**      27,2      31,0      109,9      828,2

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	1,8	6,0	9,0	96,8	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3	462,2	№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: 835,0**      29,0      32,5      100,9      812,0

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	24,0	5,6	39,8	305,4	№285/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 330,0**      24,0      5,6      49,9      345,6

### Меню на 20.09.2023 года День 3

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 507,0**      18,9      16,5      93,6      598,1

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 567,0**      31,3      32,4      62,3      666,2

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

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/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: 567,0**      31,3      32,5      49,0      613,7

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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	

**Итого по подменю: 815,0**      35,6      22,7      102,2      755,3

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	14,0	3,7	8,5	123,1	№347/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
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	

*Итого по подменю: 835,0*      37,1      23,1      90,4      717,8

#### 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 410,0*      10,7      10,6      59,2      374,9

### Меню на 21.09.2023 года День 4

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 600,0*      18,3      20,5      58,5      492,3

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 595,0*      13,9      17,7      73,3      508,4

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

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90/5	29,2	8,6	0,6	196,6	№440/Диет.сб.201	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 655,0*      41,5      18,6      62,9      584,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	17,8	12,9	43,9	362,5	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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*      26,1      22,1      120,1      783,9

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	30,4	32,8	34,2	553,7	№332/ЕСТН2018/5	
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: 775,0*      39,5      42,3      95,9      921,9

#### ПОЛДНИК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	4,2	7,1	37,0	228,1	№555/П2013/5	

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

*Итого по подменю: 305,0*      14,5    19,1    66,7    496,0

### Меню на 22.09.2023 года День 5

#### Правильный завтрак 7-11 лет

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

*Итого по подменю: 510,0*      14,9    18,9    67,3    498,4

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	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*      25,7    18,3    68,0    539,2

#### Завтрак "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
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	2,2	4,0	14,5	102,5	№374/ЕСТН2018/5
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5

*Итого по подменю: 560,0*      26,1    17,7    49,7    461,3

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5

*Итого по подменю: 765,0*      27,1    22,2    103,2    722,1

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/Диет.сб.201
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/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: 785,0*      28,6    22,6    92,4    688,2

#### 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

### Меню на 25.09.2023 года День 7

#### Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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/П2013/5	

**Итого по подменю: 505,0**      21,5      28,3      77,0      649,6

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 560,0**      30,6      18,8      96,0      676,2

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 560,0**      30,6      18,9      77,8      603,7

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018	
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 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 807,5**      31,4      19,2      103,7      712,4

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	1,0	6,1	3,8	74,0	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 817,5**      34,4      25,7      86,3      716,1

#### ПОЛДНИК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	0,7	0,7	17,6	79,9	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 415,0**      6,3      6,6      65,5      347,5

### Меню на 26.09.2023 года День 8

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 520,0**      14,1      16,3      67,7      473,2

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/ЕСТН2018/5	
-------------------------------------	----	------	-----	-----	-------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 650,0*      23,4      12,4      85,9      549,1

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

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 650,0*      23,4      12,5      72,6      496,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 770,0*      27,8      33,4      98,4      805,6

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 790,0*      29,3      33,8      87,6      771,7

#### ПОЛДНИК

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100	5,0	9,1	50,2	302,6	№544/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю: 300,0*      5,0      9,1      74,2      398,6

### Меню на 27.09.2023 года День 9

#### Правильный завтрак 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/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 подменю: 617,0*      11,1      15,0      81,2      503,5

#### 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 подменю: 567,0*      35,0      27,1      73,6      678,5

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

### 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>567,0</b>	<b>35,0</b>	<b>27,2</b>	<b>60,3</b>	<b>626,0</b>	

### 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 ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>765,0</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>109,4</b>	<b>815,6</b>	

### 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 ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>775,0</b>	<b>24,8</b>	<b>31,6</b>	<b>92,8</b>	<b>754,6</b>	

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	12,5	66,9	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>400,0</b>	<b>5,8</b>	<b>4,2</b>	<b>65,0</b>	<b>319,8</b>	

### Меню на 28.09.2023 года День 10

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>500,0</b>	<b>20,3</b>	<b>17,6</b>	<b>104,6</b>	<b>658,0</b>	

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>560,0</b>	<b>42,7</b>	<b>11,0</b>	<b>92,2</b>	<b>638,5</b>	

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>580,0</b>	<b>41,0</b>	<b>12,8</b>	<b>54,3</b>	<b>496,1</b>	

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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** 34,3 34,8 99,3 847,0

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	1,0	6,1	2,0	66,8	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/ЕСТН2018/5	
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: 770,0** 35,1 35,1 81,8 782,5

#### ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	8,4	8,2	52,1	316,1	№535/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 300,0** 14,2 13,2 61,7 422,7

#### Меню на 29.09.2023 года День 11

##### Правильный завтрак 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 555,0** 23,9 22,8 94,2 678,1

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	6,0	33,2	205,2	№209/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 590,0** 27,5 21,6 63,9 559,4

##### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018	
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	

**Итого по подменю: 760,0** 32,3 35,1 109,7 884,2

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/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: 780,0*      35,8      35,7      101,0      871,8

### ПОЛДНИК

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100/30	20,9	5,3	39,9	290,4	№284/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 300,0*      23,9      7,8      61,8      412,5

### 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'ем: блюда за один прием пищи,г
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
<b>Факт: 24,7 %</b>	21,1	16,7	86,2	579,8	537,1
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,1</b></u>				
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
<b>Факт: 25,9 %</b>	26,3	20,2	80,2	608,2	572,4
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0</b></u>				
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
<b>Факт: 23,3 %</b>	30,1	21,5	58,3	547,3	590,9
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,9</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
<b>Факт: 33,6 %</b>	29,3	27,6	105,8	789,0	773,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6</b></u>				
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
<b>Факт: 32,8 %</b>	32,4	30,7	91,2	771,9	794,8
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8</b></u>				
<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>Норма: 10-15 %</b>	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
<b>Факт: 16,0 %</b>	12,6	9,5	60,3	377,0	347,0
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,8</b></u>				



Директор *Лебедева М.С.* Лебедева М.С./



МАОУ "Техно-школа имени летчика-космонавта СССР, дважды героя советского Союза В.П. Савиных" г. Пермь

Директор *Каменев С.В.* Каменев С.В./

### Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Дополнительное питание детей 12-18 лет.

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

#### Меню на 04.09.2023 года День 1

##### Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 700,0 34,5 35,4 135,9 1000,3

#### Меню на 05.09.2023 года День 2

##### Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018/5	
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/П2013/5	

Итого по подменю: 675,0 32,0 36,2 138,5 1008,1

#### Меню на 06.09.2023 года День 3

##### Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 700,0 37,2 18,5 144,7 893,7

#### Меню на 07.09.2023 года День 4

##### Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	

Итого по подменю: 695,0 45,5 54,5 133,0 1204,9

#### Меню на 08.09.2023 года День 5

##### Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
------------------	-------	-----	-----	------	------	--------------	--

**Итого по подменю: 790,0**      33,3      26,2      111,5      816,3

### Меню на 11.09.2023 года День 7

#### Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 819,0**      27,6      17,5      102,7      678,4

### Меню на 12.09.2023 года День 8

#### Завтрак "Лакомка"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 695,0**      32,5      40,0      128,7      1004,9

### Меню на 13.09.2023 года День 9

#### Завтрак "Лакомка"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
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	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 690,0**      29,1      39,9      150,2      1075,6

### Меню на 14.09.2023 года День 10

#### Завтрак "Лакомка"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
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	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 660,0**      58,2      16,6      127,0      890,7

### Меню на 15.09.2023 года День 11

#### Завтрак "Лакомка"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5	

**Итого по подменю: 690,0**      40,2      42,0      132,2      1067,7

### Меню на 18.09.2023 года День 1

#### Завтрак "Лакомка"

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,8	10,1	9,9	137,3	№1/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,7	5,4	34,8	210,4	№538/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю: 700,0</i>		34,5	35,4	135,9	1000,3		

### Меню на 19.09.2023 года День 2

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018/5	
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/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 675,0</i>		32,0	36,2	138,5	1008,1		

### Меню на 20.09.2023 года День 3

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю: 700,0</i>		37,2	18,5	144,7	893,7		

### Меню на 21.09.2023 года День 4

#### **Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	10,2	6,9	124,6	№3/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	35,5	37,7	39,9	640,5	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50	3,5	5,9	30,8	190,1	№555/П2013/5	
<i>Итого по подменю: 695,0</i>		45,5	54,5	133,0	1204,9		

### Меню на 22.09.2023 года День 5

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	16,0	15,7	9,6	243,7	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.	180	11,0	8,9	39,4	282,2	№258/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю: 790,0</i>		33,3	26,2	111,5	816,3		

### Меню на 25.09.2023 года День 7

#### **Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.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: 819,0 27,6 17,5 102,7 678,4*

**Меню на 26.09.2023 года День 8**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,0	8,2	8,2	110,5	№22/ЕСТН2018
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 695,0 32,5 40,0 128,7 1004,9*

**Меню на 27.09.2023 года День 9**

**Завтрак "Лакомка"**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5
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	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5

*Итого по подменю: 690,0 29,1 39,9 150,2 1075,6*

**Меню на 28.09.2023 года День 10**

**Завтрак "Лакомка"**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5
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
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	4,2	4,1	26,0	158,0	№535/ЕСТН2018

*Итого по подменю: 660,0 58,2 16,6 127,0 890,7*

**Меню на 29.09.2023 года День 11**

**Завтрак "Лакомка"**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	№145/ЕСТН2018/5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/П2013/5

*Итого по подменю: 690,0 40,2 42,0 132,2 1067,7*

**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'ем блюд за один прием пищи,
<b>Завтрак "Лакомка"</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 35,4 %	37,0	32,6	130,4	964,0	711,4
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</b></u>				