


"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "Техно-школа имени В.П. Савиных" г. Перми

Директор  /Каменев С.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

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

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

Меню на 09.01.2024 года День 2

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	230,0	45,8	8,7	62,7	512,0	6,27	№285/ЕСТН2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: 610,0 48,8 9,6 102,0 689,3 10,20

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018
ЧАЙ С 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: 560,0 16,8 21,6 77,0 568,9 7,70

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100,0	1,7	6,5	11,8	112,7	1,18	№73/П2013/5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120,0	17,6	28,3	6,8	353,1	0,68	№193/М2003/4
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156ЕСТН/2018/3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5

Итого по подменю: 680,0 30,4 40,4 56,7 713,4 5,67

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 915,0 32,8 39,0 131,2 1006,4 13,12

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5

Итого по подменю: 915,0 32,7 39,2 110,7 925,5 11,07

ПОЛДНИК

ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018/5

Итого по подменю: 380,0 34,9 7,1 61,3 448,9 6,13

Меню на 10.01.2024 года День 3

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Правильный завтрак 12-18 лет								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	557,0	20,8	18,6	96,1	634,2	9,61		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	647,0	36,1	40,8	68,7	786,4	6,87		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	647,0	36,1	40,9	55,4	733,9	5,54		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150,0	15,5	3,9	9,2	133,7	0,92	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	965,0	42,6	27,3	121,3	900,5	12,13		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150,0	15,5	3,9	9,2	133,7	0,92	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	985,0	44,1	27,8	108,2	858,2	10,82		
ПОЛДНИК								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	410,0	10,7	10,6	59,2	374,9	5,92		
Меню на 11.01.2024 года День 4								
Правильный завтрак 12-18 лет								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	650,0	22,8	26,2	59,6	566,4	5,96		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША "ДРУЖБА".	200,0	5,3	10,3	28,4	227,5	2,84	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40,0	3,2	0,4	19,3	94,0	1,93	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	655,0	16,0	20,4	85,2	588,7	8,52		

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

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	105,0	32,5	9,1	0,7	214,8	0,07	№440/Диет.сб.201	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	695,0	46,2	20,8	68,0	643,9	6,80		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	290,0	20,8	18,0	51,2	450,5	5,12	№352/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	920,0	31,8	32,1	144,0	993,0	14,40		

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	285,0	35,5	37,7	39,9	640,5	3,99	№332/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200,0	0,6		14,8	61,4	1,48	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	895,0	44,9	51,7	104,8	1063,5	10,48		

ПОЛДНИК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5	
Итого по подменю:	345,0	17,3	23,8	91,3	648,1	9,13		

Меню на 12.01.2024 года День 5

Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	560,0	16,8	21,6	77,0	568,9	7,70		

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	640,0	28,6	23,8	74,1	624,9	7,41		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70,0	5,5	1,0	26,1	135,1	2,61	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **650,0** 29,9 22,9 56,6 551,0 5,66

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **915,0** 32,1 25,2 124,8 856,1 12,48

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **935,0** 33,6 25,7 111,8 813,8 11,18

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018	
МАННИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	0,98	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **400,0** 16,2 13,1 50,0 382,6 5,00

Меню на 13.01.2024 года День 6

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200,0	8,4	11,4	39,5	294,5	3,95	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **627,0** 18,2 17,7 88,7 587,5 8,87

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	230,0	39,6	8,0	63,0	482,0	6,30	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **617,0** 42,7 8,9 102,5 660,5 10,25

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

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	240,0	41,9	13,0	34,9	425,0	3,49	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **647,0** 46,5 14,3 68,6 589,6 6,86

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 910,0 48,7 53,2 126,3 1179,1 12,63

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	285,0	9,5	5,5	18,6	161,4	1,86	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 945,0 48,7 46,5 107,6 1043,0 10,76

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100,0	2,9	2,5	4,0	50,1	0,40	№468/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 407,0 13,2 12,3 72,8 454,8 7,28

Меню на 15.01.2024 года День 7

Правильный завтрак 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100,0	1,2	8,1	11,2	122,1	1,12	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	

Итого по подменю: 585,0 25,8 37,0 81,1 761,6 8,11

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 640,0 34,6 21,5 106,8 760,2 10,68

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 640,0 34,6 21,6 88,6 687,7 8,86

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 959,0 35,9 21,7 127,1 846,7 12,71

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100,0	1,7	10,1	6,4	123,3	0,64	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	939,0	36,8	31,7	98,4	829,0	9,84		
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	415,0	6,3	6,6	65,5	347,5	6,55		
Меню на 16.01.2024 года День 8								
Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№233/ЕСТН2018	
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	
<i>Итого по подменю:</i>	580,0	16,3	18,1	80,9	551,0	8,09		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	690,0	25,7	13,8	88,0	580,2	8,80		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	720,0	25,8	14,0	77,6	541,0	7,76		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	920,0	33,1	40,7	119,6	977,9	11,96		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	920,0	33,0	40,9	99,1	897,0	9,91		
ПОЛДНИК								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	400,0	10,0	12,3	77,7	461,4	7,77		
Меню на 17.01.2024 года День 9								
Правильный завтрак 12-18 лет								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	627,0	11,8	15,1	86,0	527,0	8,60		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	647,0	39,1	30,5	81,7	758,0	8,17		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	647,0	39,1	30,6	68,4	705,5	6,84		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	915,0	29,0	38,7	135,1	1004,7	13,51		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70,0	5,5	1,0	26,1	135,1	2,61	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	905,0	28,2	38,8	108,3	894,6	10,83		
ПОЛДНИК								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200,0	1,5	1,3	12,5	66,9	1,25	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	400,0	5,8	4,2	65,0	319,8	6,50		
Меню на 18.01.2024 года День 10								
Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,8	7,7	36,8	248,0	3,68	№232/ЕСТН2018	
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	
<i>Итого по подменю:</i>	550,0	22,2	19,5	113,8	720,0	11,38		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	610,0	54,0	12,5	101,0	732,7	10,10		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	240,0	46,6	13,6	24,5	408,2	2,45	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	640,0	52,6	16,2	60,4	598,2	6,04		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/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	
<i>Итого по подменю:</i>	890,0	39,7	43,7	110,5	993,6	11,05		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200,0	0,6		14,8	61,4	1,48	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	910,0	41,2	44,1	94,7	939,8	9,47		
ПОЛДНИК								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ.	75,0	6,3	6,2	39,1	237,1	3,91	№535/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	0,98	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	375,0	12,5	11,6	58,5	388,1	5,85		
Меню на 19.01.2024 года День 11								
Правильный завтрак 12-18 лет								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	230,0	39,6	8,0	63,0	482,0	6,30	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	592,0	47,0	11,5	127,1	799,3	12,71		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50,0	6,5	6,6	22,2	174,3	2,22	№577/П2013/5	
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	
Итого по подменю:	605,0	25,8	24,9	96,7	714,2	9,67		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	5,6	7,2	39,8	246,2	3,98	№209/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:	660,0	28,9	26,9	73,2	650,3	7,32		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	13,2	108,4	1,32	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	17,5	25,9	15,0	362,8	1,50	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	910,0	38,4	40,4	132,9	1048,8	13,29		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	13,2	108,4	1,32	№132/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	17,5	25,9	15,0	362,8	1,50	№206/М2003/4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	910,0	40,3	40,8	114,5	989,4	11,45		
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,15	№284/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	380,0	33,2	9,1	73,4	508,3	7,34		
Меню на 20.01.2024 года День 12								
Правильный завтрак 12-18 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200,0	5,3	10,3	28,4	227,5	2,84	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75Г	75,0	7,3	5,6	59,7	318,2	5,97	№573/П2013/5	
Итого по подменю:	552,0	21,8	21,6	122,6	772,1	12,26		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 656,0 24,9 33,6 73,0 693,5 7,30								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
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: 656,0 24,9 33,7 59,7 641,0 5,97								
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100,0	1,2	8,1	11,2	122,1	1,12	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255,0	2,0	5,9	7,5	91,2	0,75	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ).	180,0	4,9	11,0	23,6	212,6	2,36	№174/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: 895,0 39,6 34,4 94,2 844,2 9,42								
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100,0	1,2	8,1	6,5	103,9	0,65	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255,0	2,0	5,9	7,5	91,2	0,75	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-й ВАРИАНТ)200Г	200,0	3,6	10,6	21,2	194,6	2,12	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 955,0 41,4 34,7 83,7 812,7 8,37								
ПОЛДНИК								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 385,0 7,4 9,7 47,4 306,0 4,74								
Меню на 22.01.2024 года День 1								
Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	6,6	37,3	238,0	3,73	№229/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
Итого по подменю: 555,0 22,5 18,7 119,8 737,9 11,98								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
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	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
Итого по подменю: 650,0 26,3 28,4 90,7 724,0 9,07								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№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:								
	660,0	24,9	26,8	52,2	550,9	5,22		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	137,3	0,99	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	915,0	32,4	31,1	123,8	905,3	12,38		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100,0	1,9	10,1	5,1	118,6	0,51	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	935,0	36,0	31,8	100,2	834,2	10,02		
ПОЛДНИК								
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,7	5,4	34,8	210,4	3,48	№538/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:								
	410,0	6,3	6,0	58,8	314,4	5,88		
Меню на 23.01.2024 года День 2								
Правильный завтрак 12-18 лет								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	230,0	45,8	8,7	62,7	512,0	6,27	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:								
	610,0	48,8	9,6	102,0	689,3	10,20		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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:								
	560,0	16,8	21,6	77,0	568,9	7,70		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100,0	1,7	6,5	11,8	112,7	1,18	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120,0	17,6	28,3	6,8	353,1	0,68	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	680,0	30,4	40,4	56,7	713,4	5,67		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		915,0	32,8	39,0	131,2	1006,4	13,12	
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		915,0	32,7	39,2	110,7	925,5	11,07	
ПОЛДНИК								
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>		380,0	34,9	7,1	61,3	448,9	6,13	
Меню на 24.01.2024 года День 3								
Правильный завтрак 12-18 лет								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>		557,0	20,8	18,6	96,1	634,2	9,61	
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/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	
<i>Итого по подменю:</i>		647,0	36,1	40,8	68,7	786,4	6,87	
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		647,0	36,1	40,9	55,4	733,9	5,54	
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150,0	15,5	3,9	9,2	133,7	0,92	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		965,0	42,6	27,3	121,3	900,5	12,13	
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150,0	15,5	3,9	9,2	133,7	0,92	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№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: 985,0 44,1 27,8 108,2 858,2 10,82

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: 410,0 10,7 10,6 59,2 374,9 5,92

Меню на 25.01.2024 года День 4

Правильный завтрак 12-18 лет

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/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
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: 650,0 22,8 26,2 59,6 566,4 5,96

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018
КАША "ДРУЖБА".	200,0	5,3	10,3	28,4	227,5	2,84	№225/ЕСТН2018
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40,0	3,2	0,4	19,3	94,0	1,93	№108/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: 655,0 16,0 20,4 85,2 588,7 8,52

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

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	105,0	32,5	9,1	0,7	214,8	0,07	№440/Диет.сб.201
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018

Итого по подменю: 695,0 46,2 20,8 68,0 643,9 6,80

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	290,0	20,8	18,0	51,2	450,5	5,12	№352/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 920,0 31,8 32,1 144,0 993,0 14,40

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	285,0	35,5	37,7	39,9	640,5	3,99	№332/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200,0	0,6		14,8	61,4	1,48	№492/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

Итого по подменю: 895,0 44,9 51,7 104,8 1063,5 10,48

ПОЛДНИК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5

Итого по подменю: 345,0 17,3 23,8 91,3 648,1 9,13

Меню на 26.01.2024 года День 5

Правильный завтрак 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 560,0 16,8 21,6 77,0 568,9 7,70

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 640,0 28,6 23,8 74,1 624,9 7,41

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70,0	5,5	1,0	26,1	135,1	2,61	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 650,0 29,9 22,9 56,6 551,0 5,66

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 915,0 32,1 25,2 124,8 856,1 12,48

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№257/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100,0	7,8	1,4	37,3	193,0	3,73	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 935,0 33,6 25,7 111,8 813,8 11,18

ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018	
МАННИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	0,98	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 400,0 16,2 13,1 50,0 382,6 5,00

Меню на 27.01.2024 года День 6

Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200,0	8,4	11,4	39,5	294,5	3,95	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю: 627,0 18,2 17,7 88,7 587,5 8,87								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	230,0	39,6	8,0	63,0	482,0	6,30	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 617,0 42,7 8,9 102,5 660,5 10,25								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	240,0	41,9	13,0	34,9	425,0	3,49	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 647,0 46,5 14,3 68,6 589,6 6,86								
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 910,0 48,7 53,2 126,3 1179,1 12,63								
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	285,0	9,5	5,5	18,6	161,4	1,86	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 945,0 48,7 46,5 107,6 1043,0 10,76								
ПОЛДНИК								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР).	100,0	2,9	2,5	4,0	50,1	0,40	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю: 407,0 13,2 12,3 72,8 454,8 7,28								
Меню на 29.01.2024 года День 7								
Правильный завтрак 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100,0	1,2	8,1	11,2	122,1	1,12	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
Итого по подменю: 585,0 25,8 37,0 81,1 761,6 8,11								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100,0	1,7	10,1	6,4	123,3	0,64	№4/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:								

Меню на 30.01.2024 года День 8

Правильный завтрак 12-18 лет								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№233/ЕСТН2018	
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	
Итого по подменю:								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:								
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	

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 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	720,0	25,8	14,0	77,6	541,0	7,76		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	920,0	33,1	40,7	119,6	977,9	11,96		
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№213/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80,0	6,2	1,1	29,8	154,4	2,98	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	920,0	33,0	40,9	99,1	897,0	9,91		
ПОЛДНИК								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	400,0	10,0	12,3	77,7	461,4	7,77		
Меню на 31.01.2024 года День 9								
Правильный завтрак 12-18 лет								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№226/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	627,0	11,8	15,1	86,0	527,0	8,60		
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	647,0	39,1	30,5	81,7	758,0	8,17		
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	647,0	39,1	30,6	68,4	705,5	6,84		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **915,0** 29,0 38,7 135,1 1004,7 13,51

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180,0	4,4	6,5	45,6	258,2	4,56	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70,0	5,5	1,0	26,1	135,1	2,61	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **905,0** 28,2 38,8 108,3 894,6 10,83

ПОЛДНИК

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200,0	1,5	1,3	12,5	66,9	1,25	№460/ЕСТН2018	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **400,0** 5,8 4,2 65,0 319,8 6,50

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 12-18 лет

Норма: 20-25 % 18,0 - 22,5 18,4 - 23,0 76,6 - 95,8 544,0 - 680,0 550,0

Факт: 23,5 % 23,8 19,9 91,3 640,1 592,1

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Норма: 20-25 % 18,0 - 22,5 18,4 - 23,0 76,6 - 95,8 544,0 - 680,0 550,0

Факт: 24,9 % 30,5 23,1 86,4 676,0 635,7

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

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

Норма: 20-25 % 18,0 - 22,5 18,4 - 23,0 76,6 - 95,8 544,0 - 680,0 550,0

Факт: 23,5 % 35,4 25,8 66,2 638,6 663,4

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,9

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Норма: 30-35 % 27,0 - 31,5 27,6 - 32,2 114,9 - 134,1 816,0 - 952,0 800,0

Факт: 35,5 % 36,1 35,2 125,9 966,0 922,4

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

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

Норма: 30-35 % 27,0 - 31,5 27,6 - 32,2 114,9 - 134,1 816,0 - 952,0 800,0

Факт: 33,5 % 38,1 37,8 104,5 911,3 929,4

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

ПОЛДНИК

Норма: 10-15 % 9,0 - 13,5 9,2 - 13,8 38,3 - 57,5 272,0 - 408,0 350,0

Факт: 15,4 % 14,4 10,8 66,2 419,6 393,2

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,6