


"Утверждаю"

"Согласовано"

ООО "ЛеМас"

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

Директор  Лебедева М.С./

Директор  Каменев С.В./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

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

День 1

Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018/5
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 ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5
ПРЯНИКИ 1ШТ.	25,0	1,8	1,2	18,9	93,2	1,89	№589/п2013/5

Итого по подменю: 500,0 18,3 17,2 89,7 586,9 8,97

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018/5
ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30,0	0,2		21,5	86,5	2,15	№86/МОСКВА
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150,0	4,7	4,9	23,9	159,0	2,39	№226/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5

Итого по подменю: 585,0 9,5 9,6 93,7 500,1 9,37

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

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5

Итого по подменю: 580,0 21,1 23,2 46,8 480,8 4,68

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60,0	1,1	6,1	5,9	82,4	0,59	№1/ЕСТН2018/5
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018
МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,0	11,1	12,0	11,3	197,5	1,13	№543/МОСКВА
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5

Итого по подменю: 775,0 24,2 25,3 113,3 777,4 11,33

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60,0	1,1	6,1	3,1	71,2	0,31	№1/ЕСТН2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45,0	3,5	0,6	16,8	86,9	1,68	№109/П2013/5

Итого по подменю: 700,0 30,7 14,2 48,9 448,4 4,89

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

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>	410,0	6,3	6,0	58,8	314,4	5,88		
День 2								
Правильный завтрак 7-11 лет								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
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	
<i>Итого по подменю:</i>	560,0	39,2	8,1	82,3	558,6	8,23		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90,0	12,9	10,9	9,4	187,3	0,94	№555/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	560,0	21,5	17,7	69,3	522,4	6,93		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	3,9	7,1	67,6	0,71	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	14,7	23,6	5,7	294,2	0,57	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№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	
<i>Итого по подменю:</i>	570,0	24,5	32,1	42,2	555,3	4,22		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	775,0	35,6	22,4	103,4	757,0	10,34		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
БИГУС 240Г	240,0	28,7	29,5	10,8	423,4	1,08	№328/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45,0	3,5	0,6	16,8	86,9	1,68	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	750,0	35,0	40,2	46,6	688,0	4,66		
ПОЛДНИК								
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	130,0	24,0	5,6	39,8	305,4	3,98	№285/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	330,0	24,0	5,6	49,9	345,6	4,99		
День 3								
Правильный завтрак 7-11 лет								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150,0	5,4	6,4	22,3	168,3	2,23	№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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	
<i>Итого по подменю:</i>	527,0	16,0	12,1	75,2	473,2	7,52		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/ МОЛОКОМ	150,0	34,8	7,4	38,2	359,8	3,82	№424/МОСКВА	
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	
<i>Итого по подменю:</i>	507,0	43,8	12,9	81,4	617,7	8,14		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60,0	0,8	6,1	4,0	74,2	0,40	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240,0	25,7	25,6	22,3	422,2	2,23	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	557,0	30,5	32,4	45,3	594,4	4,53		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "САЛОНИКИ".	200,0	9,6	5,3	15,3	147,1	1,53	№251/МОСКВА	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120,0	12,0	8,9	13,2	180,8	1,32	№472/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	797,5	30,9	21,2	105,9	737,3	10,59		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90,0	14,1	2,3	7,0	105,0	0,70	№347/П2013/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100,0	3,8	3,7	24,0	144,6	2,40	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	680,0	30,3	19,2	48,7	487,9	4,87		
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	
<i>Итого по подменю:</i>	410,0	10,7	10,6	59,2	374,9	5,92		
День 4								
Правильный завтрак 7-11 лет								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№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	
<i>Итого по подменю:</i>	600,0	18,3	20,5	58,5	492,3	5,85		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,9	4,4	6,5	68,9	0,65	№66/Москва 2022	
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ.	240,0	27,7	15,6	42,4	421,5	4,24	№586/МОСКВА	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
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:								
	580,0	33,4	20,7	87,7	671,6	8,77		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100,0	15,7	8,1	11,0	179,4	1,10	№299/П2018/5	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	150,0	3,7	4,2	11,8	99,6	1,18	№378/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:								
	620,0	22,3	13,2	49,6	405,6	4,96		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200,0	4,0	4,7	9,8	97,8	0,98	№106/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ. (СВИНИНА+КУРА)	90,0	10,6	18,6	10,9	253,0	1,09	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
Итого по подменю:								
	760,0	25,5	29,7	107,4	798,5	10,74		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	4,2	74,7	0,42	№3/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200,0	4,0	4,7	9,8	97,8	0,98	№106/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	690,0	34,2	20,5	49,9	524,8	4,99		
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 60Г	60,0	4,2	7,1	37,0	228,1	3,70	№555/П2013/5	
Итого по подменю:								
	305,0	14,5	19,1	66,7	496,0	6,67		
День 5								
Правильный завтрак 7-11 лет								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150,0	5,8	7,9	29,4	211,8	2,94	№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	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г	100,0	16,5	4,0	43,0	273,6	4,30	№528/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:								
	510,0	26,4	19,7	106,8	709,2	10,68		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
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	50,0	1,4	1,3	2,3	25,8	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:								
	560,0	25,4	21,7	68,6	570,9	6,86		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60,0	0,5	6,1	1,2	61,0	0,12	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№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	50,0	1,4	1,3	2,3	25,8	0,23	№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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	550,0	25,3	17,6	46,0	442,0	4,60		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	765,0	34,9	28,8	84,5	737,4	8,45		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА	275,0	19,2	20,8	17,1	332,3	1,71	№331/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	24,1	22,6	48,7	494,5	4,87		
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	
Итого по подменю:	300,0	15,8	12,7	40,2	338,2	4,02		
День 6								
Правильный завтрак 7-11 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150,0	6,3	8,6	29,6	220,9	2,96	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	577,0	16,1	14,9	78,8	513,9	7,88		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
ФИШБОЛЫ.	90,0	14,0	2,9	11,5	128,2	1,15	№471/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	150,0	4,4	5,4	35,5	207,5	3,55	№646/Москва	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ 1ШТ.	25,0	1,8	1,2	18,9	93,2	1,89	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	592,0	25,4	10,3	103,0	605,5	10,30		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	180,0	31,4	9,7	26,2	318,8	2,62	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110,0	0,4	0,4	10,8	48,8	1,08	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	527,0	34,2	10,5	48,5	427,0	4,85		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	7,6	4,4	14,9	129,1	1,49	№121/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200,0	0,2	0,2	17,4	71,9	1,74	№489/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:	784,0	34,3	31,7	109,0	859,2	10,90		

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	7,6	4,4	14,9	129,1	1,49	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	754,0	39,4	37,1	48,9	686,8	4,89		

ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	307,0	10,3	9,8	68,8	404,7	6,88		

День 7

Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60,0	0,7	4,9	6,7	73,3	0,67	№21/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
Итого по подменю:	505,0	21,5	28,3	77,0	649,6	7,70		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ.	60,0	0,8	4,3	2,1	49,6	0,21	№52/Москва 2022	
БИФСТЕКС "НЕЖНОСТЬ".	90,0	18,1	15,9	8,8	250,5	0,88	№603/МОСКВА	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	560,0	32,3	28,1	90,7	744,2	9,07		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100,0	5,8	4,8	26,1	170,2	2,61	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	490,0	26,0	20,2	45,9	469,7	4,59		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205,0	3,3	4,0	11,8	96,4	1,18	№115/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90,0	14,4	14,1	8,7	219,4	0,87	№405/Диет.сб.201	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150,0	3,7	8,4	18,6	165,7	1,86	№179/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40,0	3,2	0,4	19,3	94,0	1,93	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	775,0	27,4	27,4	94,6	735,9	9,46		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205,0	3,3	4,0	11,8	96,4	1,18	№115/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100,0	14,5	7,2	3,3	136,1	0,33	№364/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **690,0** 24,5 15,8 48,6 436,8 4,86

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: **415,0** 6,3 6,6 65,5 347,5 6,55

День 8

Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ.	200,0	7,4	4,8	32,7	203,2	3,27	№351/Москва	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40,0	3,2	0,4	19,3	94,0	1,93	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: **570,0** 17,3 15,9 75,4 513,3 7,54

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ 50Г	50,0	4,6	11,6	26,0	227,3	2,60	№938/МОСКВА	

Итого по подменю: **600,0** 13,4 17,9 100,0 614,7 10,00

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

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90,0	14,2	6,2	6,7	139,7	0,67	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75,0	1,9	2,7	19,8	111,3	1,98	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75,0	2,0	1,9	3,4	38,7	0,34	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: **570,0** 21,2 11,4 48,7 382,9 4,87

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ.	60,0	0,9	3,7	2,7	47,4	0,27	№5/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022)	200,0	6,7	3,7	13,2	112,6	1,32	№283/Москва	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1).	150,0	3,8	3,9	36,3	194,8	3,63	№660/Москва 2022	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

Итого по подменю: **760,0** 33,3 23,1 116,4 806,3 11,64

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60,0	0,6	4,9	4,9	66,3	0,49	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205,0	1,6	5,0	9,1	87,7	0,91	№114/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200,0	26,1	25,1	13,7	384,6	1,37	№335/ЕСТН 2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **695,0** 31,3 35,7 48,6 640,4 4,86

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
Итого по подменю:	300,0	5,0	9,1	74,2	398,6	7,42		

День 9

Правильный завтрак 7-11 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 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/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	647,0	11,2	15,1	84,1	516,8	8,41		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ. (СВИНИНА+КУРА)	90,0	10,6	18,6	10,9	253,0	1,09	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	567,0	21,8	25,0	85,2	652,4	8,52		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130,0	4,9	4,8	31,2	187,9	3,12	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	517,0	31,8	26,0	44,3	539,2	4,43		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "СВЕТОФОР".	60,0	0,6	3,1	2,5	40,7	0,25	№156/МОСКВА	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ.	240,0	24,4	12,3	60,5	450,6	6,05	№54-15М/М2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	765,0	31,5	17,2	118,0	753,6	11,80		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	735,0	22,1	29,4	46,8	539,6	4,68		

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		

День 10

Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
---	------	-----	-----	------	-------	------	--------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	5,9	5,8	27,6	186,0	2,76	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 500,0 20,3 17,6 104,6 658,0 10,46

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200,0	0,1		7,5	30,5	0,75	№54-10ГН/М2022	
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/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 575,0 23,4 29,3 50,0 557,5 5,00

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 590,0 39,5 12,6 49,7 470,8 4,97

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200,0	7,5	9,9	13,5	173,3	1,35	№120/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	150,0	4,4	5,4	35,5	207,5	3,55	№646/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 760,0 30,2 40,0 113,0 932,2 11,30

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200,0	21,4	21,4	18,6	351,8	1,86	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 685,0 26,9 30,5 49,0 575,9 4,90

ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100,0	8,4	8,2	52,1	316,1	5,21	№535/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 300,0 14,2 13,2 61,7 422,7 6,17

День 11

Правильный завтрак 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,15	№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	

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

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ	100,0	10,0	7,4	11,0	150,7	1,10	№472/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	570,0	21,3	16,7	81,5	561,7	8,15		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	4,2	74,7	0,42	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130,0	4,0	5,2	28,8	177,8	2,88	№209/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	540,0	24,4	20,4	48,3	474,1	4,83		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60,0	0,8	4,3	4,6	59,7	0,46	№68/Москва 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200,0	4,6	3,5	17,5	119,5	1,75	№144/П2013/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ.	90,0	18,4	11,8	11,2	224,2	1,12	№610/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	760,0	37,4	27,6	109,3	834,7	10,93		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	2,5	3,8	10,5	86,7	1,05	№132/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240,0	27,2	26,3	20,3	426,6	2,03	№343/ЕСТН2021	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	725,0	34,4	30,8	48,2	610,4	4,82		
ПОЛДНИК								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	100,0	20,9	5,3	39,9	290,4	3,99	№284/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	300,0	23,9	7,8	61,8	412,5	6,18		
День 12								
Правильный завтрак 7-11 лет								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150,0	4,0	7,7	21,3	170,7	2,13	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75,0	6,4	5,9	43,4	252,0	4,34	№542/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	502,0	19,6	19,3	99,2	649,1	9,92		
Завтрак "Переменка" 7-11 лет								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60,0	0,8	6,1	4,0	74,2	0,40	№2/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240,0	19,7	20,2	50,3	462,2	5,03	№329/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:	567,0	25,3	27,0	90,3	706,2	9,03		
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60,0	0,4	4,9	1,1	49,7	0,11	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:								
	554,5	21,6	28,9	42,7	516,3	4,27		
Обед "Обжорка" 7-11 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ.	60,0	2,0	6,1	4,7	81,0	0,47	№32/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ	213,0	4,5	7,3	6,2	108,8	0,62	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,2	7,7	0,9	166,0	0,09	№294/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,ЗАПЕЧЁННЫЙ СО СЛИВ.	150,0	3,2	6,1	25,8	170,5	2,58	№641/Москва	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	773,0	38,2	27,9	93,0	776,0	9,30		
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60,0	0,7	4,9	3,9	62,3	0,39	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205,0	1,7	4,9	6,1	75,0	0,61	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,2	7,7	0,9	166,0	0,09	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ) 130Г	130,0	3,6	7,9	16,6	152,1	1,66	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:								
	715,0	32,5	25,9	48,9	558,8	4,89		
ПОЛДНИК								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	3,9	6,5	7,3	103,7	0,73	№62/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:								
	380,0	4,5	7,1	46,0	266,3	4,60		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Правильный завтрак 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 24,9 %	21,8	16,5	87,2	585,4	545,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0</u>					
Завтрак "Переменка" 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 26,0 %	24,7	19,7	83,4	610,4	568,6
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4</u>					
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 20,4 %	26,9	20,7	46,4	479,8	555,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,7</u>					
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,7 %	31,9	26,8	105,6	792,1	770,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3</u>					
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 23,7 %	30,4	26,8	48,5	557,6	715,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,6</u>					
ПОЛДНИК					
Норма: 10-15 %	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
Факт: 15,7 %	11,8	9,3	59,8	370,1	346,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1</u>					