

"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 12-18 лет (осень-зима)

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

**Меню на 02.09.2024 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>627,0</b>	<b>18,2</b>	<b>17,7</b>	<b>88,7</b>	<b>587,5</b>	<b>8,87</b>		

**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	
ФИШБОЛЫ	100,0	15,6	3,2	12,8	142,5	1,28	№471/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	<b>26,3</b>	<b>10,4</b>	<b>93,3</b>	<b>572,6</b>	<b>9,33</b>		

**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	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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>587,0</b>	<b>44,7</b>	<b>13,8</b>	<b>57,2</b>	<b>533,2</b>	<b>5,72</b>		

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

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	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>945,0</b>	<b>39,2</b>	<b>38,2</b>	<b>133,8</b>	<b>1035,6</b>	<b>13,38</b>		

**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	
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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>885,0</b>	<b>45,4</b>	<b>44,7</b>	<b>59,9</b>	<b>822,5</b>	<b>5,99</b>		

**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	

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

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

### Меню на 03.09.2024 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**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018/5
ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30,0	0,2		21,5	86,5	2,15	№86/МОСКВА
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№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

*Итого по подменю:* **640,0** 11,2 15,0 101,7 586,0 10,17

#### **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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

*Итого по подменю:* **640,0** 26,4 29,0 51,6 574,2 5,16

#### **Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	138,3	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
МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,0	11,1	12,0	11,3	197,5	1,13	№543/МОСКВА
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5
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** 28,0 30,6 136,9 935,8 13,69

#### **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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5

*Итого по подменю:* **845,0** 34,8 20,4 58,4 558,7 5,84

#### **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 04.09.2024 года День 2

#### **Правильный завтрак 12-18 лет**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	<b>50,5</b>	<b>9,6</b>	<b>91,1</b>	<b>652,8</b>	<b>9,11</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	14,4	12,1	10,4	208,2	1,04	№555/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>24,1</b>	<b>20,2</b>	<b>76,1</b>	<b>582,7</b>	<b>7,61</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>660,0</b>	<b>28,9</b>	<b>40,1</b>	<b>49,3</b>	<b>674,8</b>	<b>4,93</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
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	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>39,6</b>	<b>28,4</b>	<b>124,1</b>	<b>909,2</b>	<b>12,41</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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	
БИГУС 250Г	250,0	29,9	30,7	11,2	441,0	1,12	№328/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>865,0</b>	<b>38,1</b>	<b>46,0</b>	<b>55,8</b>	<b>788,7</b>	<b>5,58</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>380,0</b>	<b>34,9</b>	<b>7,1</b>	<b>61,3</b>	<b>448,9</b>	<b>6,13</b>		
<b>Меню на 05.09.2024 года День 3</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>592,0</b>	<b>19,0</b>	<b>15,6</b>	<b>88,8</b>	<b>571,6</b>	<b>8,88</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/ МОЛОКОМ.	200,0	45,6	9,0	45,4	446,8	4,54	№424/МОСКВА	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/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/ЕСТН2018/5	

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>	<b>557,0</b>	54,6	14,5	88,6	704,7	8,86		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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>	<b>647,0</b>	36,1	40,9	55,4	733,9	5,54		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "САЛОНИКИ"	250,0	12,0	6,6	19,2	183,9	1,92	№251/МОСКВА	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120,0	12,0	8,9	13,2	180,8	1,32	№472/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
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>	<b>939,0</b>	35,8	23,9	125,4	859,4	12,54		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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.	100,0	15,7	2,5	7,8	116,6	0,78	№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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>795,0</b>	35,8	22,7	57,4	576,2	5,74		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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>	<b>410,0</b>	10,7	10,6	59,2	374,9	5,92		
<b>Меню на 06.09.2024 года День 4</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>650,0</b>	22,8	26,2	59,6	566,4	5,96		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100,0	1,6	7,3	10,8	114,9	1,08	№66/Москва 2022	
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280,0	32,4	18,2	49,5	491,8	4,95	№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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>660,0</b>	38,8	26,2	99,1	787,9	9,91		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>								
	640,0	23,9	13,5	57,1	444,2	5,71		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	910,0	30,7	34,2	128,8	945,9	12,88		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>								
	790,0	36,5	26,0	58,8	618,4	5,88		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	345,0	17,3	23,8	91,3	648,1	9,13		
<b>Меню на 07.09.2024 года День 5</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100Г	100,0	16,5	4,0	43,0	273,6	4,30	№528/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>								
	560,0	28,3	22,4	116,5	779,7	11,65		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№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	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	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<b>Итого по подменю:</b>								
	640,0	28,5	26,9	72,9	647,3	7,29		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>								
	640,0	29,1	22,7	52,9	531,7	5,29		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	

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.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
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** 40,7 32,6 103,5 871,6 10,35

#### 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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **870,0** 25,6 22,8 56,7 534,5 5,67

#### 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 09.09.2024 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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
БИШТЕКС "НЕЖНОСТЬ"	100,0	20,1	17,6	9,7	278,3	0,97	№603/МОСКВА	
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** 36,5 34,0 100,7 856,1 10,07

#### 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	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **575,0** 29,0 22,7 58,5 553,9 5,85

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180,0	4,4	10,1	22,4	198,9	2,24	№179/ЕСТН2018/5	
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** 31,6 31,6 107,8 843,4 10,78

#### 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	
----------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----------------	--



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
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	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 805,0 28,9 18,2 55,6 504,4 5,56**

### 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**

## Меню на 10.09.2024 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 ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	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 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: 580,0 18,1 16,0 80,3 536,8 8,03**

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№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: 650,0 14,8 19,6 108,3 669,0 10,83**

### 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	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: 610,0 23,5 13,1 56,3 438,2 5,63**

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100,0	1,5	6,1	4,5	79,0	0,45	№5/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022).	250,0	8,3	4,6	16,5	140,7	1,65	№283/Москва	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1)	180,0	4,5	4,6	43,5	233,8	4,35	№660/Москва 2022	
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: 910,0 39,7 28,5 139,9 976,4 13,99**

### 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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 795,0 32,9 40,2 57,8 723,8 5,78**

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

### 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400,0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,3</b>	<b>77,7</b>	<b>461,4</b>	<b>7,77</b>		

### Меню на 11.09.2024 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.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>657,0</b>	<b>11,9</b>	<b>15,2</b>	<b>88,9</b>	<b>540,3</b>	<b>8,89</b>		

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛЕСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	<b>24,5</b>	<b>28,2</b>	<b>95,2</b>	<b>732,6</b>	<b>9,52</b>		

#### 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	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>617,0</b>	<b>36,7</b>	<b>30,2</b>	<b>57,2</b>	<b>647,6</b>	<b>5,72</b>		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "СВЕТОФОР"	100,0	1,0	5,2	4,2	67,9	0,42	№156/МОСКВА	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ 280Г	280,0	28,5	14,4	70,6	525,7	7,06	№54-15М/М2022	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>38,0</b>	<b>21,6</b>	<b>142,1</b>	<b>915,0</b>	<b>14,21</b>		

#### 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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>845,0</b>	<b>25,5</b>	<b>35,7</b>	<b>58,4</b>	<b>655,9</b>	<b>5,84</b>		

### 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	
<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>	<b>6,50</b>		

### Меню на 12.09.2024 года День 10



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>550,0</b>	<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>113,8</b>	<b>720,0</b>	<b>11,38</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>625,0</b>	<b>27,9</b>	<b>35,0</b>	<b>51,1</b>	<b>631,6</b>	<b>5,11</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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	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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>650,0</b>	<b>51,1</b>	<b>16,0</b>	<b>55,8</b>	<b>572,9</b>	<b>5,58</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№646/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>910,0</b>	<b>36,5</b>	<b>49,7</b>	<b>137,4</b>	<b>1143,7</b>	<b>13,74</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
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	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>780,0</b>	<b>28,4</b>	<b>35,1</b>	<b>56,4</b>	<b>653,2</b>	<b>5,64</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>375,0</b>	<b>12,5</b>	<b>11,6</b>	<b>58,5</b>	<b>388,1</b>	<b>5,85</b>		
<b>Меню на 13.09.2024 года День 11</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>592,0</b>	<b>47,0</b>	<b>11,5</b>	<b>127,1</b>	<b>799,3</b>	<b>12,71</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 640,0 22,3 17,9 86,6 597,0 8,66**

#### 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	150,0	4,7	6,0	33,2	205,2	3,32	№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: 600,0 25,6 25,3 55,4 551,4 5,54**

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100,0	1,3	7,1	7,6	99,4	0,76	№68/Москва 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ.	100,0	20,4	13,1	12,5	249,1	1,25	№610/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022	
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 44,3 34,1 135,5 1027,1 13,55**

#### 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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 830,0 36,5 32,1 58,0 669,6 5,80**

#### 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 14.09.2024 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	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75,0	6,4	5,9	43,4	252,0	4,34	№542/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 552,0 20,9 21,9 106,3 705,9 10,63**

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/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: 647,0 29,2 34,5 101,4 833,1 10,14**

#### 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	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>636,0</b>	23,3	33,5	52,2	602,4	5,22		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100,0	3,3	10,1	7,7	135,0	0,77	№32/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ	263,0	4,9	8,3	7,6	125,0	0,76	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЁННЫЙ СО	180,0	3,9	7,3	30,9	204,6	3,09	№641/Москва	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>923,0</b>	44,8	35,2	112,3	945,8	11,23		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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 (1-Й ВАРИАНТ)	150,0	4,1	9,1	19,2	175,4	1,92	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>845,0</b>	37,2	32,4	59,3	677,7	5,93		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>385,0</b>	7,4	9,7	47,4	306,0	4,74		
<b>Меню на 16.09.2024 года День 1</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>555,0</b>	22,5	18,7	119,8	737,9	11,98		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018/5	
ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30,0	0,2		21,5	86,5	2,15	№86/МОСКВА	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	11,2	15,0	101,7	586,0	10,17		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	26,4	29,0	51,6	574,2	5,16		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	138,3	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	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,0	11,1	12,0	11,3	197,5	1,13	№543/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
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 28,0 30,6 136,9 935,8 13,69**

#### 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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 845,0 34,8 20,4 58,4 558,7 5,84**

#### 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 17.09.2024 года День 2

##### Правильный завтрак 12-18 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№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	

**Итого по подменю: 610,0 50,5 9,6 91,1 652,8 9,11**

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	14,4	12,1	10,4	208,2	1,04	№555/МОСКВА	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 640,0 24,1 20,2 76,1 582,7 7,61**

##### 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 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 660,0 28,9 40,1 49,3 674,8 4,93**

##### 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	
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100,0	19,4	4,4	4,7	135,6	0,47	№599/Москва	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018/5	
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 39,6 28,4 124,1 909,2 12,41**

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



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
БИГУС 250Г	250,0	29,9	30,7	11,2	441,0	1,12	№328/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 865,0 38,1 46,0 55,8 788,7 5,58**

### 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 18.09.2024 года День 3

### Правильный завтрак 12-18 лет

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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/5	

**Итого по подменю: 592,0 19,0 15,6 88,8 571,6 8,88**

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КАКАО СО СГ/МОЛОКОМ.	200,0	45,6	9,0	45,4	446,8	4,54	№424/МОСКВА	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/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/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	

**Итого по подменю: 557,0 54,6 14,5 88,6 704,7 8,86**

### 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 (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "САЛОНИКИ"	250,0	12,0	6,6	19,2	183,9	1,92	№251/МОСКВА	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ПИКАНТНЫМ.	120,0	12,0	8,9	13,2	180,8	1,32	№472/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
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: 939,0 35,8 23,9 125,4 859,4 12,54**

### 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.	100,0	15,7	2,5	7,8	116,6	0,78	№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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 795,0 35,8 22,7 57,4 576,2 5,74**

### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018	
-------------------------------	-------	-----	-----	-----	-------	------	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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>	<b>410,0</b>	10,7	10,6	59,2	374,9	5,92		

### Меню на 19.09.2024 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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>650,0</b>	22,8	26,2	59,6	566,4	5,96		

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОГУРЦОВ	100,0	1,6	7,3	10,8	114,9	1,08	№66/Москва 2022	
КУРИЦА В СЫРНОМ СОУСЕ 280Г	280,0	32,4	18,2	49,5	491,8	4,95	№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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>660,0</b>	38,8	26,2	99,1	787,9	9,91		

#### Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>640,0</b>	23,9	13,5	57,1	444,2	5,71		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
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>	<b>910,0</b>	30,7	34,2	128,8	945,9	12,88		

#### 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-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>790,0</b>	36,5	26,0	58,8	618,4	5,88		

#### 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	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>345,0</b>	17,3	23,8	91,3	648,1	9,13		

### Меню на 20.09.2024 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	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	<b>28,3</b>	<b>22,4</b>	<b>116,5</b>	<b>779,7</b>	<b>11,65</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№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	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	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>28,5</b>	<b>26,9</b>	<b>72,9</b>	<b>647,3</b>	<b>7,29</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>29,1</b>	<b>22,7</b>	<b>52,9</b>	<b>531,7</b>	<b>5,29</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>40,7</b>	<b>32,6</b>	<b>103,5</b>	<b>871,6</b>	<b>10,35</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>870,0</b>	<b>25,6</b>	<b>22,8</b>	<b>56,7</b>	<b>534,5</b>	<b>5,67</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400,0</b>	<b>16,2</b>	<b>13,1</b>	<b>50,0</b>	<b>382,6</b>	<b>5,00</b>		
<b>Меню на 21.09.2024 года День 6</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>627,0</b>	<b>18,2</b>	<b>17,7</b>	<b>88,7</b>	<b>587,5</b>	<b>8,87</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФИШБОЛЫ	100,0	15,6	3,2	12,8	142,5	1,28	№471/МОСКВА	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	26,3	10,4	93,3	572,6	9,33		

#### 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	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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>587,0</b>	44,7	13,8	57,2	533,2	5,72		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

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	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>945,0</b>	39,2	38,2	133,8	1035,6	13,38		

#### 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	
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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>885,0</b>	45,4	44,7	59,9	822,5	5,99		

#### 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>407,0</b>	13,2	12,3	72,8	454,8	7,28		

#### Меню на 23.09.2024 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>585,0</b>	25,8	37,0	81,1	761,6	8,11		

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОГУРЦОМ	100,0	1,3	7,1	3,4	82,7	0,34	№52/Москва 2022	
БИФШТЕКС "НЕЖНОСТЬ"	100,0	20,1	17,6	9,7	278,3	0,97	№603/МОСКВА	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	36,5	34,0	100,7	856,1	10,07		

##### 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	
----------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----------------	--



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>575,0</b>	29,0	22,7	58,5	553,9	5,85		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100,0	16,0	15,7	9,6	243,7	0,96	№405/Диет.сб.201	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180,0	4,4	10,1	22,4	198,9	2,24	№179/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	31,6	31,6	107,8	843,4	10,78		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
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	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>805,0</b>	28,9	18,2	55,6	504,4	5,56		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>415,0</b>	6,3	6,6	65,5	347,5	6,55		
<b>Меню на 24.09.2024 года День 8</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	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 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>580,0</b>	18,1	16,0	80,3	536,8	8,03		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>650,0</b>	14,8	19,6	108,3	669,0	10,83		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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	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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	23,5	13,1	56,3	438,2	5,63		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100,0	1,5	6,1	4,5	79,0	0,45	№5/ЕСТН2018	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (М2022).	250,0	8,3	4,6	16,5	140,7	1,65	№283/Москва	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (В№1)	180,0	4,5	4,6	43,5	233,8	4,35	№660/Москва 2022	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>910,0</b>	<b>39,7</b>	<b>28,5</b>	<b>139,9</b>	<b>976,4</b>	<b>13,99</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>795,0</b>	<b>32,9</b>	<b>40,2</b>	<b>57,8</b>	<b>723,8</b>	<b>5,78</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400,0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,3</b>	<b>77,7</b>	<b>461,4</b>	<b>7,77</b>		
<b>Меню на 25.09.2024 года День 9</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>657,0</b>	<b>11,9</b>	<b>15,2</b>	<b>88,9</b>	<b>540,3</b>	<b>8,89</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ С ГЕРКУЛОСОМ (СВИНИНА+КУРА)	100,0	11,8	20,6	12,1	281,2	1,21	№522/МОСКВА	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>647,0</b>	<b>24,5</b>	<b>28,2</b>	<b>95,2</b>	<b>732,6</b>	<b>9,52</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>617,0</b>	<b>36,7</b>	<b>30,2</b>	<b>57,2</b>	<b>647,6</b>	<b>5,72</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ "СВЕТОФОР"	100,0	1,0	5,2	4,2	67,9	0,42	№156/МОСКВА	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ 280Г	280,0	28,5	14,4	70,6	525,7	7,06	№54-15М/М2022	
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	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>								
	915,0	38,0	21,6	142,1	915,0	14,21		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
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	
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>								
	845,0	25,5	35,7	58,4	655,9	5,84		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	400,0	5,8	4,2	65,0	319,8	6,50		
<b>Меню на 26.09.2024 года День 10</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	550,0	22,2	19,5	113,8	720,0	11,38		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	625,0	27,9	35,0	51,1	631,6	5,11		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
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	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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	650,0	51,1	16,0	55,8	572,9	5,58		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180Г	180,0	5,2	6,4	42,6	249,0	4,26	№646/Москва	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
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	
<b>Итого по подменю:</b>								
	910,0	36,5	49,7	137,4	1143,7	13,74		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
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	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:* **780,0** 28,4 35,1 56,4 653,2 5,64

#### 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

*Итого по подменю:* **375,0** 12,5 11,6 58,5 388,1 5,85

### Меню на 27.09.2024 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

*Итого по подменю:* **592,0** 47,0 11,5 127,1 799,3 12,71

#### 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
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.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5

*Итого по подменю:* **640,0** 22,3 17,9 86,6 597,0 8,66

#### 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	150,0	4,7	6,0	33,2	205,2	3,32	№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:* **600,0** 25,6 25,3 55,4 551,4 5,54

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100,0	1,3	7,1	7,6	99,4	0,76	№68/Москва 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П2013/5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВ.	100,0	20,4	13,1	12,5	249,1	1,25	№610/Москва
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/ЕСТН2018
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200,0	0,2	0,1	11,2	47,5	1,12	№54-5ХН/М2022
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** 44,3 34,1 135,5 1027,1 13,55

#### 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
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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5

*Итого по подменю:* **830,0** 36,5 32,1 58,0 669,6 5,80

#### 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 28.09.2024 года День 12

#### Правильный завтрак 12-18 лет



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75,0	6,4	5,9	43,4	252,0	4,34	№542/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 552,0 20,9 21,9 106,3 705,9 10,63**

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/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: 647,0 29,2 34,5 101,4 833,1 10,14**

#### 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 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 636,0 23,3 33,5 52,2 602,4 5,22**

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100,0	3,3	10,1	7,7	135,0	0,77	№32/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" С МЯСНЫМИ	263,0	4,9	8,3	7,6	125,0	0,76	№105/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,ЗАПЕЧЁННЫЙ СО	180,0	3,9	7,3	30,9	204,6	3,09	№641/Москва	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018/5	
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: 923,0 44,8 35,2 112,3 945,8 11,23**

#### 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 (1-й ВАРИАНТ)	150,0	4,1	9,1	19,2	175,4	1,92	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 845,0 37,2 32,4 59,3 677,7 5,93**

#### 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 30.09.2024 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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018/5	
ДЖЕМ (ПОРЦИЯМИ)	30,0	0,2		21,5	86,5	2,15	№86/МОСКВА	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№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	

*Итого по подменю: 640,0 11,2 15,0 101,7 586,0 10,17*

#### 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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 640,0 26,4 29,0 51,6 574,2 5,16*

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	9,9	138,3	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	
МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100,0	11,1	12,0	11,3	197,5	1,13	№543/МОСКВА	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
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 28,0 30,6 136,9 935,8 13,69*

#### 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	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 845,0 34,8 20,4 58,4 558,7 5,84*

#### 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*



**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 блюд за один прием пищи,г
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 24,5 %	25,4	19,2	97,7	666,3	591,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8</u>					
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 25,0 %	27,5	23,2	90,0	679,5	636,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3</u>					
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 21,0 %	31,3	25,2	54,7	571,6	625,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,7</u>					
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 34,9 %	37,0	32,3	127,6	950,1	918,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>					
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 23,7 %	33,8	30,9	57,7	645,1	829,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,7</u>					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Норма: 10-15 %	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	272,0 - 408,0	350,0
Факт: 15,0 %	14,1	10,3	64,8	409,0	393,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,6</u>					