

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор  Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 60" г.Перми

Директор  /Елисеева И.А./

**Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)**

**Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 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>	<b>22,5</b>	<b>20,6</b>	<b>107,3</b>	<b>704,3</b>	<b>10,73</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25,0	6,4	6,5		84,3		№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	5,6	6,9	33,3	217,4	3,33	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120,0	1,1	0,2	9,7	45,4	0,97	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>81,4</b>	<b>558,6</b>	<b>8,14</b>		
<b>Завтрак "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/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180,0	4,4	6,1	13,2	125,6	1,32	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>30,5</b>	<b>23,0</b>	<b>57,8</b>	<b>560,6</b>	<b>5,78</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100,0	1,9	8,9	7,7	118,5	0,77	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,9	16,3	6,4	244,3	0,64	№335/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>34,9</b>	<b>33,7</b>	<b>129,8</b>	<b>962,8</b>	<b>12,98</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 "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100,0	17,9	16,3	6,4	244,3	0,64	№335/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/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>895,0</b>	<b>32,2</b>	<b>22,8</b>	<b>55,2</b>	<b>558,7</b>	<b>5,52</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60,0	6,1	5,9	35,1	218,0	3,51	№537/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400,0</b>	<b>12,5</b>	<b>11,5</b>	<b>58,4</b>	<b>386,8</b>	<b>5,84</b>		

### День 2

#### Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	230,0	45,8	8,7	62,7	512,0	6,27	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	<b>48,8</b>	<b>9,6</b>	<b>102,0</b>	<b>689,3</b>	<b>10,20</b>		

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/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	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>600,0</b>	<b>30,0</b>	<b>34,2</b>	<b>72,6</b>	<b>718,3</b>	<b>7,26</b>		

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУР. Б/С) 150Г	150,0	7,5	4,8	5,3	94,2	0,53	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>790,0</b>	<b>30,9</b>	<b>31,3</b>	<b>50,1</b>	<b>606,4</b>	<b>5,01</b>		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "ВЕСНА"	100,0	9,3	12,0	2,9	156,9	0,29	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100,0	13,3	3,8	6,5	113,7	0,65	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/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>45,4</b>	<b>39,7</b>	<b>99,9</b>	<b>938,7</b>	<b>9,99</b>		

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100,0	9,3	12,0	2,9	156,9	0,29	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100,0	13,3	3,8	6,5	113,7	0,65	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>835,0</b>	<b>40,7</b>	<b>38,0</b>	<b>56,5</b>	<b>730,5</b>	<b>5,65</b>		

#### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75,0	3,8	6,8	37,6	226,9	3,76	№544/ЕСТН2018/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>375,0</b>	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>61,3</b>	<b>376,3</b>	<b>6,13</b>		

### День 3

#### Правильный завтрак 12-18 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
--------------	------	-----	-----	-----	------	------	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	6,6	37,3	238,0	3,73	№229/ЕСТН2018/5	
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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 557,0 20,8 16,7 108,6 667,8 10,86**

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100,0	1,6	10,1	8,3	130,2	0,83	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280,0	23,0	23,6	58,7	539,2	5,87	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 647,0 29,4 34,4 103,0 839,2 10,30**

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018/5	
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 36,3 40,8 52,0 720,1 5,20**

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180,0	10,4	8,6	46,9	306,4	4,69	№204/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: 910,0 48,5 35,8 132,6 1046,5 13,26**

#### 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-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ).	180,0	3,2	9,6	19,1	175,2	1,91	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 860,0 39,4 39,2 57,1 738,9 5,71**

#### ПОЛДНИК

СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/изд.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 375,0 3,2 4,0 63,7 303,7 6,37**

#### День 4

#### Правильный завтрак 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	230,0	24,9	12,2	54,2	426,2	5,42	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб.М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 650,0 29,6 13,3 106,2 663,1 10,62**

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	40,0	3,2	0,4	19,3	94,0	1,93	№108/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>655,0</b>	<b>18,0</b>	<b>18,6</b>	<b>81,6</b>	<b>565,6</b>	<b>8,16</b>		

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45,0	6,8	9,2	7,5	139,4	0,75	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	230,0	25,5	15,3	31,9	367,6	3,19	№279/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 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>605,0</b>	<b>35,4</b>	<b>25,1</b>	<b>58,2</b>	<b>600,3</b>	<b>5,82</b>		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100,0	16,4	14,9	11,8	246,6	1,18	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>915,0</b>	<b>31,1</b>	<b>38,5</b>	<b>142,1</b>	<b>1038,6</b>	<b>14,21</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 "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100,0	16,4	14,9	11,8	246,6	1,18	№341/ЕСТН2018/3	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156/ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>875,0</b>	<b>27,8</b>	<b>36,4</b>	<b>55,0</b>	<b>656,8</b>	<b>5,50</b>		

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75,0	5,2	8,8	46,2	285,1	4,62	№555/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>475,0</b>	<b>6,2</b>	<b>9,0</b>	<b>81,4</b>	<b>432,0</b>	<b>8,14</b>		

#### 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 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	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>580,0</b>	<b>16,3</b>	<b>18,1</b>	<b>80,9</b>	<b>551,0</b>	<b>8,09</b>		

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640,0</b>	<b>29,0</b>	<b>19,9</b>	<b>75,7</b>	<b>597,6</b>	<b>7,57</b>		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>620,0</b>	<b>27,4</b>	<b>19,8</b>	<b>54,9</b>	<b>506,5</b>	<b>5,49</b>		
<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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250,0	9,4	12,4	16,8	216,6	1,68	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280,0	35,2	12,7	26,5	361,7	2,65	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200,0	1,0	0,2	32,6	135,8	3,26	№599/Диет.	
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>52,6</b>	<b>26,3</b>	<b>113,2</b>	<b>900,8</b>	<b>11,32</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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	13,2	108,4	1,32	№132/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280,0	35,2	12,7	26,5	361,7	2,65	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>860,0</b>	<b>43,3</b>	<b>18,2</b>	<b>58,6</b>	<b>575,3</b>	<b>5,86</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК.	80,0	4,6	5,1	26,5	170,1	2,65	№547/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>420,0</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>48,2</b>	<b>332,5</b>	<b>4,82</b>		
<b>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>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>617,0</b>	<b>50,6</b>	<b>9,6</b>	<b>91,3</b>	<b>654,0</b>	<b>9,13</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 ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/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>637,0</b>	<b>50,4</b>	<b>14,8</b>	<b>54,4</b>	<b>553,5</b>	<b>5,44</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/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>929,0</b>	<b>28,4</b>	<b>32,7</b>	<b>117,1</b>	<b>877,1</b>	<b>11,71</b>		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255,0	2,0	5,9	7,5	91,2	0,75	№105/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г	130,0	2,6	5,0	21,0	139,3	2,10	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>820,0</b>	<b>22,9</b>	<b>34,7</b>	<b>58,5</b>	<b>638,1</b>	<b>5,85</b>		

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>380,0</b>	<b>36,2</b>	<b>7,2</b>	<b>52,3</b>	<b>418,7</b>	<b>5,23</b>		

#### День 7

##### Правильный завтрак 12-18 лет

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100,0	2,2	7,7	2,7	88,8	0,27	№13/Диет.сб.2013	
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 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>580,0</b>	<b>26,4</b>	<b>35,4</b>	<b>63,0</b>	<b>676,9</b>	<b>6,30</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	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
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>	<b>30,2</b>	<b>29,4</b>	<b>101,7</b>	<b>793,0</b>	<b>10,17</b>		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120,0	6,9	5,7	31,3	204,3	3,13	№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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>550,0</b>	<b>24,3</b>	<b>26,2</b>	<b>56,7</b>	<b>560,5</b>	<b>5,67</b>		

##### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	5,5	7,9	17,4	162,6	1,74	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/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 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>950,0</b>	<b>36,5</b>	<b>24,5</b>	<b>139,7</b>	<b>924,6</b>	<b>13,97</b>		

##### 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-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	5,5	7,9	17,4	162,6	1,74	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156/ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П/2013/5	

**Итого по подменю: 890,0 34,0 22,1 54,1 553,5 5,41**

#### ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75,0	4,6	2,6	52,7	252,6	5,27	№527/ЕСТН/2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН/2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН/2018	

**Итого по подменю: 415,0 11,0 8,2 76,0 421,4 7,60**

#### День 8

##### Правильный завтрак 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	230,0	39,6	8,0	63,0	482,0	6,30	№284/ЕСТН/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН/2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П/2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН/2018	

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

##### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН/2018	
КАША "ДРУЖБА".	200,0	5,3	10,3	28,4	227,5	2,84	№225/ЕСТН/2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН/2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П/2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН/2018/5	

**Итого по подменю: 565,0 18,0 20,2 82,9 586,5 8,29**

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,1	10,2	5,9	120,0	0,59	№10/ЕСТН/2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280,0	35,2	12,7	26,5	361,7	2,65	№373/ЕСТН/2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П/2013/5	

**Итого по подменю: 640,0 41,0 23,7 54,9 597,8 5,49**

##### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН/2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250,0	5,7	4,3	21,9	149,3	2,19	№144/П/2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН/2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П/2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П/2013/5	

**Итого по подменю: 910,0 34,6 27,7 115,9 852,3 11,59**

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

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100,0	0,9	10,1	2,6	104,9	0,26	№13/ЕСТН/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН/2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН/2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН/2018/5	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,5	0,2	6,8	31,3	0,68	№486/ЕСТН/2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П/2013/5	

**Итого по подменю: 835,0 26,1 37,6 59,9 683,8 5,99**

#### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН/2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60,0	4,5	7,7	35,7	230,2	3,57	№539/ЕСТН/2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН/2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<i>Итого по подменю:</i>	<b>400,0</b>	15,1	14,7	56,4	418,0	5,64		

### 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60,0	4,7	0,6	29,0	141,0	2,90	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>627,0</b>	13,2	19,1	93,2	597,4	9,32		

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>647,0</b>	39,1	30,5	81,7	758,0	8,17		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>617,0</b>	36,7	30,2	57,2	647,6	5,72		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	255,0	2,0	0,9	13,0	68,4	1,30	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180,0	8,4	10,3	30,1	246,3	3,01	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>915,0</b>	37,4	34,6	124,7	960,0	12,47		

#### 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 "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	18,4	12,0	15,4	243,7	1,54	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100,0	2,4	3,4	7,4	69,8	0,74	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>780,0</b>	27,1	27,2	58,4	586,6	5,84		

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>387,0</b>	35,0	7,1	61,5	450,1	6,15		

### День 10

#### Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200,0	7,8	7,7	36,8	248,0	3,68	№232/ЕСТН2018	



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	230,0	47,5	8,7	51,8	475,5	5,18	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610,0</b>	<b>54,0</b>	<b>12,5</b>	<b>101,0</b>	<b>732,7</b>	<b>10,10</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 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>620,0</b>	<b>51,0</b>	<b>15,9</b>	<b>52,9</b>	<b>559,6</b>	<b>5,29</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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280,0	26,1	17,8	50,9	467,8	5,09	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>890,0</b>	<b>35,9</b>	<b>31,6</b>	<b>135,4</b>	<b>968,9</b>	<b>13,54</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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240,0	27,2	26,3	20,3	426,6	2,03	№343/ЕСТН2021	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>820,0</b>	<b>34,2</b>	<b>40,0</b>	<b>58,1</b>	<b>728,0</b>	<b>5,81</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>450,0</b>	<b>4,7</b>	<b>2,5</b>	<b>67,3</b>	<b>310,3</b>	<b>6,73</b>		
<b>День 11</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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200,0	6,3	6,6	31,9	211,9	3,19	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>580,0</b>	<b>17,0</b>	<b>17,8</b>	<b>79,5</b>	<b>545,5</b>	<b>7,95</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ "ВЕСНА"	100,0	9,3	12,0	2,9	156,9	0,29	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	150,0	15,5	3,9	10,1	137,3	1,01	№347/П2013/5	
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	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю:</b>		<b>710,0</b>	34,9	25,8	89,8	730,5	8,98	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
САЛАТ "ВЕСНА"	100,0	9,3	12,0	2,9	156,9	0,29	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150,0	15,5	3,9	9,2	133,7	0,92	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180,0	3,9	7,2	26,1	184,5	2,61	№374/ЕСТН2018/5	
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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>680,0</b>	32,6	23,8	57,0	571,9	5,70	
<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/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	17,5	25,9	15,0	362,8	1,50	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180,0	6,5	7,2	40,2	252,1	4,02	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>915,0</b>	33,7	35,3	130,5	975,6	13,05	
<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 "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	17,5	25,9	15,0	362,8	1,50	№206/М2003/4	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	100,0	2,5	2,8	7,9	66,4	0,79	№378/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>780,0</b>	27,4	30,6	59,3	624,4	5,93	
<b>ПОЛДНИК</b>								
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200,0	0,1		21,7	87,2	2,17	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75,0	6,4	5,9	43,4	252,0	4,34	№542/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>415,0</b>	7,1	6,5	78,8	401,4	7,88	
<b>День 12</b>								
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>								
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	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75,0	5,2	8,8	46,2	285,1	4,62	№555/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>552,0</b>	19,7	24,8	109,1	739,0	10,91	
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180,0	4,6	6,5	47,6	267,2	4,76	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>652,0</b>	24,9	22,3	95,3	682,2	9,53	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105,0	14,7	15,0	10,0	234,3	1,00	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>552,0</b>	<b>21,1</b>	<b>27,3</b>	<b>53,4</b>	<b>544,1</b>	<b>5,34</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120,0	15,9	11,6	3,3	181,0	0,33	№343/П2013/5	
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 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	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>924,0</b>	<b>28,1</b>	<b>35,8</b>	<b>98,0</b>	<b>826,6</b>	<b>9,80</b>		
<b>Обед "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/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100,0	13,3	9,6	2,7	150,9	0,27	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>785,0</b>	<b>21,3</b>	<b>30,1</b>	<b>53,5</b>	<b>570,7</b>	<b>5,35</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60,0	9,5	9,2	22,1	209,1	2,21	№529/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>400,0</b>	<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>59,8</b>	<b>367,3</b>	<b>5,98</b>		

**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
<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: 24,3 %	25,1	18,6	98,2	661,8	588,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9</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: 25,2 %	31,3	22,9	88,1	684,7	632,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,8</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: 21,5 %	34,8	25,2	54,9	585,7	633,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,6</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: 34,5 %	37,2	33,0	123,2	939,4	916,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</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: 23,4 %	31,4	31,4	57,0	637,1	836,3
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 1,8</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: 14,1 %	13,5	8,4	63,8	384,8	407,7
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 4,7</u>				