

УТВЕРЖЕНО

ИП Соколова Т.А.

СОГЛАСОВАНО

МАОУ "СОШ № 76" г.Перми /Ладыгина 48а

Директор  /Соколова Т.А./

Директор  /Лепихина Т.В./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

меню питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №2

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

День 1

Правильный завтрак 7-11 лет

УТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	3,9	6,5	7,3	103,7	№62/ЕСТН2018	
АША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
АЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
РЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
Итого по подменю:	510,0	17,3	17,6	93,7	602,1		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,4	6,5		84,3	№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
АША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/ЕСТН2018/5	
АЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	550,0	15,7	16,0	68,3	480,6		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТЦЫ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	3,6	5,1	11,0	104,6	№377/ЕСТН2018	
АЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	570,0	27,7	17,8	53,5	485,2		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА/	60	1,1	5,3	4,6	71,1	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
КОММЕНТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:	765,0	29,2	27,2	106,4	788,4		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	200/5	1,6	0,9	8,4	48,4	№92/ЕСТН2018	
КОММЕНТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	16,1	14,7	5,7	219,8	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	805,0	33,6	22,9	94,3	720,8		

Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ПАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100	10,2	9,8	58,5	363,3	№537/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	300,0	16,0	14,8	68,1	469,9		

наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
--------------------	--------	---	---	---	------	-----------	-----

День 2

Правильный завтрак 7-11 лет

БЛИНЧИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018	
МЯСНЫЙ САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		560,0	37,9	8,0	90,5	586,0	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МОЛОКО (ЙОГУРТ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
МЯСНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018/5	
МЯСНЫЙ САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		550,0	25,5	28,5	71,5	644,2	

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

МОЛОКО (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
МЯСНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018/5	
МЯСНЫЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
БУЛОЧКА СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		660,0	23,8	23,9	44,3	487,6	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	12,0	3,4	5,9	102,3	№307/ЕСТН2018	
СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		765,0	35,7	30,1	83,3	747,5	

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	12,0	3,4	5,9	102,3	№307/ЕСТН2018	
СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		765,0	35,7	30,2	65,1	675,0	

Полдник

МОЛОКО (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 100Г	100	6,0	10,9	60,2	363,1	№544/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		300,0	16,0	17,3	67,2	488,7	

День 3

Правильный завтрак 7-11 лет

КОФЕ ВАРИАНТ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	5,0	28,0	178,5	№229/ЕСТН2018/5	
МЯСНЫЙ ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		507,0	19,0	15,1	99,3	608,3	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

Наименование блюда	Единица г (мл)	Б	В	Ж	К	ккал	по сборн.	руб
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0		78,1	№9/ЕСТН2018/5	
КОМБИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3		462,2	№329/ЕСТН2018	
КОМБИ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3		41,4	№459/ЕСТН2018	
КОМБИ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7		128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 567,0 25,5 27,0 91,3 710,1

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	1,0	6,1	2,0		66,8	№9/ЕСТН2018/5	
КОМБИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240	19,7	20,2	50,3		462,2	№329/ЕСТН2018	
КОМБИ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3		1,5	№459/ЕСТН2018	
КОМБИ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4		115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 567,0 25,5 27,1 75,0 646,3

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6		97,0	№113/ЕСТН2018/5	
КОМБИ ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5		285,1	№439/Диет.сб.М2	
САЛАТ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1		255,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2		105,4	№491/ЕСТН2018	
КОМБИ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2		57,9	№109/П2013/5	
КОМБИ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5		70,5	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 760,0 41,5 31,2 109,4 884,1

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6		97,0	№113/ЕСТН2018/5	
САЛАТ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1		255,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМБИ ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5		285,1	№439/Диет.сб.М2	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2		45,5	№491/ЕСТН2018	
КОМБИ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8		154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 780,0 43,0 31,6 98,5 850,2

Полдник

КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200			24,0		96,0	№498/ЕСТН2018	
КОМБИ ЧЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0		145,5	№590/П2013/5	
КОМБИ ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7		62,2	№79/ЕСТН2018	

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

День 4

Правильный завтрак 7-11 лет

КОМБИ ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7		66,6	№79/ЕСТН2018	
САЛАТ ПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СМ/МОЛОКОМ	150/30	19,2	9,8	44,9		344,4	№279/ЕСТН2018	
КОМБИ САИ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1		52,8	№652/Диет.сб./М2	
КОМБИ ЧЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2		117,5	№108/П2013/5	

Итого по подменю: 600,0 23,9 10,9 96,9 581,3

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КОМПОТ БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7		147,8	№62/ЕСТН2018	
САЛАТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,4	22,3		168,3	№231/ЕСТН2018/5	
КОМБИ САИ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1		52,8	№652/Диет.сб./М2	
КОМБИ ЧЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5		70,5	№108/П2013/5	
КОМБИ ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7		66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 595,0 15,3 16,4 74,3 506,0

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

КОМПОТ БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5		139,4	№62/ЕСТН2018	
САЛАТ ПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	150/30	19,4	12,8	24,4		291,5	№279/ЕСТН2018	
КОМБИ САИ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1		0,4	№461/ЕСТН/2018/	
КОМБИ ЧЕЧЕНЬЕ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2		57,9	№109/П2013/5	

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
РУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		605,0	29,1	23,0	57,9	555,8	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
УП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	1,6	4,9	7,7	81,3	№101/ЕСТН2018/5	
ОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
ЧИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		765,0	26,3	30,5	118,5	854,3	

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

ИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/ЕСТН2018	
УП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	200/5	1,6	4,9	7,7	81,3	№101/ЕСТН2018/5	
ОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	14,8	13,4	10,6	221,9	№341/ЕСТН2018/3	
ЧИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		765,0	26,3	30,6	100,3	781,8	

Полдник

КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
ХРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	7,0	11,8	61,6	380,2	№555/П2013/5	
Итого по подменю:		300,0	7,0	11,8	76,6	440,5	

День 5

Правильный завтрак 7-11 лет

СУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
ШАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,2	25,0	163,1	№233/ЕСТН2018/5	
КАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	
Итого по подменю:		530,0	14,9	16,4	72,6	496,7	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,6	3,7	2,2	44,6	№17/ЕСТН2018	
САИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
СОУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
КАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю:		560,0	25,8	15,9	69,0	522,8	

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,6	3,7	2,2	44,6	№17/ЕСТН2018	
САИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ.	90	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/ЕСТН2018/5	
СОУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
КАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		560,0	25,8	16,0	55,7	470,3	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
УП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	7,5	9,9	13,5	173,3	№120/ЕСТН2018/5	
САГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
ОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
Итого по подменю: 760,0							
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)							
ЗОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
/П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,5	5,5	18,6	161,4	№121/ЕСТН2018/5	
АГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
ЭМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ПЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 865,0							
Полдник							
АСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018/5	
АННИК 100Г	100	5,8	6,3	33,2	212,6	№547/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 300,0							
День 6							
Правильный завтрак 7-11 лет							
ЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
АША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	6,3	8,6	29,6	220,9	№269/П2013/5	
АЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 577,0							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
АЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 567,0							
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	35,0	10,2	18,4	306,1	№278/ЕСТН2018/5	
АЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 587,0							
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
АЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
ОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю: 777,5							
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)							
АЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
ОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ 3/30	90	7,0	1,3	33,6	173,7	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 807,5							
Полдник							
АЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" 200				9,3	37,2	№616/П2013/5	

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
ПЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	24,1	4,8	28,7	254,2	№278/ЕСТН2018/5		
Итого по подменю:		330,0	24,1	4,8	38,0	291,4		

День 7

Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60	1,4	4,6	1,6	53,3	№13/Диет.сб.2013		
МЛИТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/ЕСТН2018		
САЛАТ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/		
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5		
КОФЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.		
Итого по подменю:		505,0	22,2	28,0	71,9	629,6		

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5		
ТОМАТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018		
САЛАТ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/		
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5		
Итого по подменю:		560,0	26,7	25,9	91,4	705,8		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5		
ТОМАТЫ ДОМАШНИЕ.	90	12,6	17,9	9,3	248,9	№168/М2003		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/ЕСТН2018		
САЛАТ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5		
Итого по подменю:		560,0	26,7	26,0	73,2	633,3		

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5		
СОУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	4,4	6,3	13,9	130,1	№131/Диет.сб.М2		
ТОМАТНЫЙ СОУС В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018		
КАША ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5		
СОУС ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5		
Итого по подменю:		790,0	31,0	21,2	109,6	753,3		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5		
СОУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	4,4	6,3	13,9	130,1	№131/Диет.сб.М2		
ТОМАТНЫЙ СОУС В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018		
КАША ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5		
СОУС ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5		
Итого по подменю:		810,0	34,5	21,8	95,5	719,3		

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5		
ВАРИЛЕЦ С ПОВИДЛОМ 100Г	100	6,2	3,4	70,3	336,8	№527/ЕСТН2018		
Итого по подменю:		300,0	12,0	8,4	79,9	443,4		

День 8

Правильный завтрак 7-11 лет

ВАРИЛЕЦ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/ЕСТН2018		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5		
ВАНИЛИН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018		

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
Итого по подменю: 542,0							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
ША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018	
МУЖЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю: 505,0							
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,7	6,1	3,5	72,0	№10/ЕСТН2018/5	
МУС ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	30,2	10,9	22,7	310,1	№373/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 560,0							
Обед "Обжорка" 7-11 лет							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
МУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
СОСИСЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
МУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю: 770,0							
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)							
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,6	6,1	1,6	63,0	№13/ЕСТН2018	
МУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	4,6	3,5	17,5	119,5	№144/П2013/5	
СОСИСЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
МУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
Итого по подменю: 790,0							
Полдник							
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБОК ДОМАШНЯЯ.	100	7,5	12,9	59,4	383,7	№539/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 200,0							
День 9							
Правильный завтрак 7-11 лет							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
ША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
НАПИТОК С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю: 617,0							
Завтрак "Переменка" 7-11 лет							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№146/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
НАПИТОК С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
Итого по подменю: 567,0							
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9							

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
ВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/Диет.сб.М2	
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/ЕСТН2018	
АЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подмену: 567,0 35,0 27,2 60,3 626,0

Обед "Обжорка" 7-11 лет

АЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
УП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	200/5	1,6	0,9	10,4	56,3	№92/ЕСТН2018	
ОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
АША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№248/ЕСТН2013/5	
ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	

Итого по подмену: 765,0 31,3 27,4 101,1 776,0

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

АЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/ЕСТН2018	
УП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	200/5	1,6	0,9	8,4	48,4	№92/ЕСТН2018	
ОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	16,5	10,8	13,9	219,3	№347/ЕСТН2018/3	
АША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	8,6	25,1	205,2	№248/ЕСТН2013/5	
ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

Итого по подмену: 775,0 32,1 27,7 84,5 715,0

Полдник

АЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
БЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	100/30	24,0	5,6	39,8	305,4	№285/ЕСТН2018/5	

Итого по подмену: 337,0 24,1 5,6 50,1 346,8

День 10

Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	
МЯСО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
АША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	5,8	27,6	186,0	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

Итого по подмену: 500,0 20,3 17,6 104,6 658,0

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ПАПКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 560,0 42,7 11,0 92,2 638,5

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

ПАПКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	35,0	10,2	18,4	306,1	№278/ЕСТН2018/5	
АЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	1,5	1,3	2,5	26,9	№460/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подмену: 580,0 41,0 12,8 54,3 496,1

Обед "Обжорка" 7-11 лет

АЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/ЕСТН2018	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	22,3	15,3	43,6	401,0	№372/ЕСТН2018	
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	сумма, руб
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		760,0	30,9	24,5	120,6	825,8	

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

АЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	1,0	6,1	2,0	66,8	№9/ЕСТН2018	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/ЕСТН2018/5	
ПОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240	22,3	15,3	43,6	401,0	№372/ЕСТН2018	
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		760,0	30,9	24,6	99,4	742,0	

Полдник

АЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
РЯНИКИ 1ШТ	30	2,2	1,4	22,7	111,8	№589/П2013/5	
ЭК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
Итого по подменю:		430,0	3,2	1,6	52,2	235,6	

День 11

Правильный завтрак 7-11 лет

УТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
АША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	4,7	4,9	23,9	159,0	№226/ЕСТН2018/5	
АЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
АСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:		530,0	15,4	16,1	71,5	492,6	

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

АЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
РИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	90/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/П2013/5	
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/ЕСТН2018/5	
АЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
Итого по подменю:		630,0	29,0	19,6	83,6	626,3	

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

АЛАТ "ВЕСНА".	60	5,6	7,2	1,7	94,1	№33/П2013/5	
РИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	90/50	14,0	3,7	8,5	123,1	№347/П2013/5	
ЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
АЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
Итого по подменю:		640,0	28,2	18,9	58,8	517,8	

Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
УП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
Итого по подменю:		765,0	28,4	31,2	107,6	825,5	

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
УП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/ЕСТН2018/5	
ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150	5,4	6,0	33,5	210,1	№256/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	г (мл)	г	г	г	ккал	по сборн.	руб
ОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 785,0 31,9 31,8 98,9 813,1

Полдник

ИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,1		21,7	87,2	№482/ЕСТН2018	
ДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100	8,5	10,8	57,9	362,9	№542/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 300,0 8,6 10,8 79,6 450,1

День 12

Правильный завтрак 7-11 лет

ЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
АША "ДРУЖБА"	150	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/ЕСТН2018	
АЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
РЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	

Итого по подменю: 502,0 18,4 22,2 102,0 682,2

Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
ИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
АЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	

Итого по подменю: 572,0 22,3 20,1 85,7 613,1

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/ЕСТН2018	
ЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	90/5	13,2	13,9	9,0	214,2	№346/ЕСТН2018/5	
ИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/ЕСТН2018/5	
АЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 572,0 22,2 25,0 72,5 603,8

Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100	13,3	9,6	4,5	158,0	№343/П2013/5	
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/П2013/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 782,5 24,3 27,6 91,1 709,3

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	1,6	5,0	9,1	87,7	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	13,3	9,6	2,7	150,9	№343/П2013/5	
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018/5	
ЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 822,5 27,4 28,3 85,9 706,9

Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60	9,5	9,2	22,1	209,1	№529/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 410,0 10,1 9,8 60,8 371,7

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Правильный завтрак 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,3 %	21,2	16,3	90,4	594,0	540,0
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3</u>					
Завтрак "Переменка" 7-11 лет					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,5 %	26,5	19,4	79,5	599,3	565,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0</u>					
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 23,0 %	30,0	20,6	58,8	540,9	585,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,0</u>					
Обед "Обжорка" 7-11 лет					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,3 %	31,4	27,1	103,0	781,9	768,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</u>					
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 31,6 %	33,4	27,2	90,7	742,0	794,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7</u>					
Полдник					
Норма: 10-15 %	7,7 - 11,6	7,9 - 11,9	33,5 - 50,3	235,0 - 352,5	300,0
Факт: 16,3 %	12,4	9,7	61,7	383,4	323,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0</u>					