

**"Утверждаю"**

ИП Голдобина Н.Ю.

**"Согласовано"**

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Голдобина Н.Ю.

Директор Филипович В.В.

**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	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

**Меню на 01.03.2023 года День 1**

**Правильный завтрак 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 555,0 22,5 20,6 107,3 704,1**

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,4	6,5		84,3	№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 610,0 17,8 17,8 81,4 558,4**

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0 30,5 23,0 57,8 560,6**

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0 34,9 33,7 129,8 962,8**

**Обед "Здоровей-ка" 12-18 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	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 895,0 36,9 25,6 104,4 798,7**

**Полдник**

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
------------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----------------	--

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

### Меню на 02.03.2023 года День 2

#### Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	512,0	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

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

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 600,0**      30,0      34,2      72,6      718,3

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 710,0**      28,3      29,6      45,4      561,7

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      45,4      39,7      99,9      938,7

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№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: 915,0**      45,3      39,9      79,4      857,8

#### Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 375,0**      10,5      11,6      68,9      421,7

### Меню на 03.03.2023 года День 3

#### Правильный завтрак 12-18 лет

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

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

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 647,0**      29,4      34,4      103,0      839,2

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 647,0**      29,4      34,5      84,7      766,8

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      48,1      35,7      131,1      1037,9

### Обед "Здоровей-ка" 12-18 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.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      48,0      35,9      110,5      957,0

### Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.	
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

## Меню на 04.03.2023 года День 4

### Правильный завтрак 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	200/30	24,9	12,2	54,2	426,2	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 655,0</b>		<b>18,0</b>	<b>18,6</b>	<b>81,6</b>	<b>565,6</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5	139,4	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	200/30	25,5	15,3	31,9	367,6	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 655,0</b>		<b>35,2</b>	<b>25,5</b>	<b>65,4</b>	<b>631,9</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 915,0</b>		<b>31,3</b>	<b>38,5</b>	<b>142,6</b>	<b>1041,5</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ 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	
<b>Итого по подменю: 895,0</b>		<b>29,7</b>	<b>38,4</b>	<b>114,7</b>	<b>922,0</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
<b>Итого по подменю: 475,0</b>		<b>6,2</b>	<b>9,0</b>	<b>81,4</b>	<b>432,0</b>		
<b>Меню на 06.03.2023 года День 7</b>							
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
<b>Итого по подменю: 580,0</b>		<b>26,4</b>	<b>35,4</b>	<b>63,0</b>	<b>676,9</b>		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
<b>Итого по подменю: 600,0</b>		<b>29,8</b>	<b>29,3</b>	<b>100,2</b>	<b>784,4</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 600,0**      29,8      29,4      82,0      711,9

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 910,0**      36,1      24,4      138,2      916,0

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 910,0**      38,0      24,8      114,4      835,0

#### Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	4,6	2,6	52,7	252,6	№527/ЕСТН2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

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

### Меню на 07.03.2023 года День 8

#### Правильный завтрак 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№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	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	

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

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	

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

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	10,2	5,9	120,0	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0**      41,0      23,7      54,9      597,8

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      34,3      27,7      115,2      847,9

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

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	2,0	6,2	2,7	74,5	№36/П2013/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№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: 910,0**      35,7      34,0      96,4      835,0

**Полдник**

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,7	230,2	№539/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 400,0**      15,1      14,7      56,4      418,0

**Меню на 09.03.2023 года День 10**

**Правильный завтрак 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,8	7,7	36,8	248,0	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 550,0**      22,2      19,5      113,8      720,0

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 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 подменю: 610,0**      54,0      12,5      101,0      732,7

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	1,5	1,3	2,5	26,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 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: 640,0**      52,6      16,2      60,4      598,2

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ 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: 890,0**      35,9      31,6      135,4      968,9

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>910,0</b>	<b>37,4</b>	<b>32,0</b>	<b>119,6</b>	<b>915,1</b>	
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>450,0</b>	<b>4,7</b>	<b>2,5</b>	<b>67,3</b>	<b>310,1</b>	

### Меню на 10.03.2023 года День 11

#### **Правильный завтрак 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№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>	

#### **Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	100/50	15,5	3,9	10,1	137,3	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>710,0</b>	<b>34,9</b>	<b>25,8</b>	<b>89,8</b>	<b>730,5</b>	

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>690,0</b>	<b>33,4</b>	<b>23,9</b>	<b>60,7</b>	<b>591,2</b>	

#### **Обед "Обжорка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>875,0</b>	<b>33,3</b>	<b>35,2</b>	<b>129,0</b>	<b>967,0</b>	

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
СОК 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>875,0</b>	<b>35,2</b>	<b>35,6</b>	<b>110,6</b>	<b>907,6</b>	

#### **Полдник**

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,1		21,7	87,2	№482/ЕСТН2018	
--	-----	-----	--	------	------	---------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	6,4	8,1	43,4	272,2	№542/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 415,0</b>		<b>7,1</b>	<b>8,7</b>	<b>78,8</b>	<b>421,6</b>		

### Меню на 11.03.2023 года День 12

#### Правильный завтрак 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 552,0</b>		<b>19,7</b>	<b>24,8</b>	<b>109,1</b>	<b>739,0</b>		

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ 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	
<b>Итого по подменю: 612,0</b>		<b>24,6</b>	<b>22,3</b>	<b>94,6</b>	<b>677,8</b>		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 652,0</b>		<b>24,8</b>	<b>30,4</b>	<b>82,1</b>	<b>701,5</b>		

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/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	
<b>Итого по подменю: 924,0</b>		<b>28,1</b>	<b>35,8</b>	<b>98,0</b>	<b>826,6</b>		

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 964,0</b>		<b>31,2</b>	<b>36,5</b>	<b>94,6</b>	<b>831,3</b>		

#### 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.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 400,0</b>		<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>59,8</b>	<b>367,3</b>		

### Меню на 13.03.2023 года День 1

#### Правильный завтрак 12-18 лет



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 555,0**      22,5      20,6      107,3      704,1

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,4	6,5		84,3	№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 610,0**      17,8      17,8      81,4      558,4

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0**      30,5      23,0      57,8      560,6

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      34,9      33,7      129,8      962,8

### Обед "Здоровей-ка" 12-18 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	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 895,0**      36,9      25,6      104,4      798,7

### Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 400,0**      12,5      11,5      58,4      386,8

## Меню на 14.03.2023 года День 2

### Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	512,0	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

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

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 600,0**      30,0      34,2      72,6      718,3

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 710,0**      28,3      29,6      45,4      561,7

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      45,4      39,7      99,9      938,7

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№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: 915,0**      45,3      39,9      79,4      857,8

### Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 375,0**      10,5      11,6      68,9      421,7

## Меню на 15.03.2023 года День 3

### Правильный завтрак 12-18 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ 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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 647,0**      29,4      34,4      103,0      839,2

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

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 647,0**      29,4      34,5      84,7      766,8

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      48,1      35,7      131,1      1037,9

### Обед "Здоровей-ка" 12-18 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.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      48,0      35,9      110,5      957,0

### Полдник

СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.	
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

## Меню на 16.03.2023 года День 4

### Правильный завтрак 12-18 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	200/30	24,9	12,2	54,2	426,2	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 655,0**      18,0      18,6      81,6      565,6

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5	139,4	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	200/30	25,5	15,3	31,9	367,6	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 655,0**      35,2      25,5      65,4      631,9

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      31,3      38,5      142,6      1041,5

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ 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: 895,0**      29,7      38,4      114,7      922,0

### Полдник

ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 475,0**      6,2      9,0      81,4      432,0

## Меню на 17.03.2023 года День 5

### Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 580,0**      16,3      18,1      80,9      551,0

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0**      29,0      19,9      75,7      597,6

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 650,0**      29,8      20,2      66,1      564,4

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю: 870,0</b>		52,3	26,3	112,4	896,3		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,5	5,5	18,6	161,4	№121/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 925,0</b>		53,9	19,9	101,1	798,8		
<b>Полдник</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК.	80	4,6	5,1	26,5	170,1	№547/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 420,0</b>		11,0	10,7	48,2	332,5		
<b>Меню на 18.03.2023 года День 6</b>							
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	8,4	11,4	39,5	294,5	№269/П2013/5	
ЧАЙ 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 627,0</b>		18,2	17,7	88,7	587,5		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 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	
<b>Итого по подменю: 617,0</b>		50,6	9,6	91,3	654,0		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 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	
<b>Итого по подменю: 647,0</b>		51,2	14,9	58,2	572,8		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г.	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 929,0</b>		28,4	32,7	117,1	877,1		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	8,2	3,5	91,2	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА*	200	0,3	0,2	5,3	24,2	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

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

*Итого по подмену: 929,0*      28,3      32,9      96,6      796,2

**Полдник**

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/ЕСТН2018/5	

*Итого по подмену: 380,0*      36,2      7,2      52,3      418,5

**Меню на 20.03.2023 года День 7**

**Правильный завтрак 12-18 лет**

САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	100	2,2	7,7	2,7	88,8	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	

*Итого по подмену: 580,0*      26,4      35,4      63,0      676,9

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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 подмену: 600,0*      29,8      29,3      100,2      784,4

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,0	19,9	10,3	276,5	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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 подмену: 600,0*      29,8      29,4      82,0      711,9

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,9	0,7	18,7	96,5	№109/П2013/5	

*Итого по подмену: 910,0*      36,1      24,4      138,2      916,0

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5,5	7,9	17,4	162,6	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	17,4	8,7	4,0	163,4	№364/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

*Итого по подмену: 910,0*      38,0      24,8      114,4      835,0

**Полдник**

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	75	4,6	2,6	52,7	252,6	№527/ЕСТН2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подмену: 415,0*      11,0      8,2      76,0      421,4

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

### Меню на 21.03.2023 года День 8

#### Правильный завтрак 12-18 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГМОЛОКОМ	200/30	39,6	8,0	63,0	482,0	№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	
БАНАН СВЕЖИЙ	1/220	2,0	0,7	27,7	124,7	№79/ЕСТН2018	

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

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	

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

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	10,2	5,9	120,0	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0**      41,0      23,7      54,9      597,8

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 870,0**      34,3      27,7      115,2      847,9

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

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	2,0	6,2	2,7	74,5	№36/П2013/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	250	5,7	4,3	21,9	149,3	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,2	14,9	6,2	228,4	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№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: 910,0**      35,7      34,0      96,4      835,0

#### Полдник

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	10,0	6,4	7,0	125,6	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,7	230,2	№539/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 400,0**      15,1      14,7      56,4      418,0

### Меню на 22.03.2023 года День 9

#### Правильный завтрак 12-18 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7,7	10,6	39,1	282,3	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

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

**Итого по подменю: 627,0** 13,2 19,1 93,2 597,4

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 607,0** 38,8 30,5 80,9 753,5

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 607,0** 38,8 30,6 67,6 701,0

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0** 37,4 34,6 124,7 960,0

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,4	12,0	15,4	243,7	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180	8,4	10,3	30,1	246,3	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	0,2	0,2	3,9	17,8	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 905,0** 36,6 34,7 97,9 849,9

**Полдник**

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	34,9	7,1	51,2	408,7	№285/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 387,0** 35,0 7,1 61,5 450,1

**Меню на 23.03.2023 года День 10**

**Правильный завтрак 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	32,5	171,6	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,8	7,7	36,8	248,0	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 550,0** 22,2 19,5 113,8 720,0

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30	47,5	8,7	51,8	475,5	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 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	



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

**Итого по подменю: 610,0** 54,0 12,5 101,0 732,7

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/40	46,6	13,6	24,5	408,2	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	1,5	1,3	2,5	26,9	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 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: 640,0** 52,6 16,2 60,4 598,2

**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ 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: 890,0** 35,9 31,6 135,4 968,9

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280Г	280	26,1	17,8	50,9	467,8	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	0,6		14,8	61,4	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 910,0** 37,4 32,0 119,6 915,1

**Полдник**

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 450,0** 4,7 2,5 67,3 310,1

**Меню на 24.03.2023 года День 11**

**Правильный завтрак 12-18 лет**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,6	31,9	211,9	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 580,0** 17,0 17,8 79,5 545,5

**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50	100/50	15,5	3,9	10,1	137,3	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	1/20г	1,5	2,0	14,9	83,2	№590/П2013/изд.	

**Итого по подменю: 710,0** 34,9 25,8 89,8 730,5

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	100/50	15,5	3,9	9,2	133,7	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Итого по подменю: 690,0</b>		33,4	23,9	60,7	591,2		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200			18,6	74,4	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 875,0</b>		33,3	35,2	129,0	967,0		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	1,1	17,5	89,5	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	17,5	25,9	15,0	362,8	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	6,5	7,2	40,2	252,1	№256/ЕСТН2018/5	
СОК 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	
<b>Итого по подменю: 875,0</b>		35,2	35,6	110,6	907,6		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,1		21,7	87,2	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75Г	75	6,4	8,1	43,4	272,2	№542/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 415,0</b>		7,1	8,7	78,8	421,6		
<b>Меню на 25.03.2023 года День 12</b>							
<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>							
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20	5,1	5,2		67,5	№72/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА".	200	5,3	10,3	28,4	227,5	№225/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 552,0</b>		19,7	24,8	109,1	739,0		
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	6,5	№146/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ 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	
<b>Итого по подменю: 612,0</b>		24,6	22,3	94,6	677,8		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	8,1	1,8	82,7	№14/ЕСТН2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5	14,7	15,0	10,0	234,3	№346/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 652,0</b>		24,8	30,4	82,1	701,5		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/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: 924,0** 28,1 35,8 98,0 826,6

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,7	10,1	2,0	101,6	№15/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	2,0	6,0	11,3	107,6	№114/ЕСТН2018/5	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ д/№9.	120	15,9	11,6	3,3	181,0	№343/П2013/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,8	7,3	30,5	202,6	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 964,0** 31,2 36,5 94,6 831,3

### 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.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 400,0** 10,1 9,8 59,8 367,3

## Меню на 27.03.2023 года День 1

### Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/П2013/изд.5	
ПРЯНИКИ	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	

**Итого по подменю: 555,0** 22,5 20,6 107,3 704,1

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25	6,4	6,5		84,3	№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5		3,6	0,1	33,1	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200			9,3	37,2	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60	4,7	0,6	29,0	141,0	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1/180	1,1	0,2	9,7	45,4	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 610,0** 17,8 17,8 81,4 558,4

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	10,3	11,9	148,6	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	4,4	6,1	13,2	125,6	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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: 640,0** 30,5 23,0 57,8 560,6

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,9	8,9	7,7	118,5	№148/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	250/5	2,0	0,9	13,0	68,4	№92/ЕСТН2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0** 34,9 33,7 129,8 962,8

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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)	250/5	2,0	0,9	10,5	58,4	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,9	16,3	6,4	244,3	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ)	180	6,8	6,7	43,3	260,2	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	2,0	0,2	5,8	36,0	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 895,0**      36,9      25,6      104,4      798,7

#### Полдник

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	106,6	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,1	5,9	35,1	218,0	№537/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 400,0**      12,5      11,5      58,4      386,8

### Меню на 28.03.2023 года День 2

#### Правильный завтрак 12-18 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ.	200/30	45,8	8,7	62,7	512,0	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С 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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

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

#### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,0	5,5	30,1	181,6	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 600,0**      30,0      34,2      72,6      718,3

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	18,0	25,0	4,7	316,2	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 710,0**      28,3      29,6      45,4      561,7

#### Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      45,4      39,7      99,9      938,7

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

САЛАТ "ВЕСНА"	100	9,3	12,0	2,9	156,9	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5	11,9	15,5	4,4	204,4	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	13,3	3,8	6,5	113,7	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№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: 915,0**      45,3      39,9      79,4      857,8

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>Полдник</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75	4,5	8,2	45,2	272,3	№544/ЕСТН2018/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	1/200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>375,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,6</b>	<b>68,9</b>	<b>421,7</b>	

### Меню на 29.03.2023 года День 3

<b>Правильный завтрак 12-18 лет</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	62,8	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	7,3	6,6	37,3	238,0	№229/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ 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	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	5,0	36,5	208,1	№541/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>557,0</b>	<b>20,8</b>	<b>16,7</b>	<b>108,6</b>	<b>667,8</b>	

<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	10,1	8,3	130,2	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>647,0</b>	<b>29,4</b>	<b>34,4</b>	<b>103,0</b>	<b>839,2</b>	

<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	1,6	10,1	3,3	110,3	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	23,0	23,6	58,7	539,2	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	200/7	0,1		0,3	1,5	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	4,7	0,8	22,4	115,8	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>647,0</b>	<b>29,4</b>	<b>34,5</b>	<b>84,7</b>	<b>766,8</b>	

<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>870,0</b>	<b>48,1</b>	<b>35,7</b>	<b>131,1</b>	<b>1037,9</b>	

<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,9	3,0	20,8	121,2	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,8	23,0	0,5	316,7	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10,4	8,6	46,9	306,4	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	6,2	1,1	29,8	154,4	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>870,0</b>	<b>48,0</b>	<b>35,9</b>	<b>110,5</b>	<b>957,0</b>	

<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200			24,0	96,0	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,6	3,4	26,0	145,5	№590/П2013/изд.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>		<b>375,0</b>	<b>3,2</b>	<b>4,0</b>	<b>63,7</b>	<b>303,7</b>	

### Меню на 30.03.2023 года День 4

#### **Правильный завтрак 12-18 лет**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	200/30	24,9	12,2	54,2	426,2	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	

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

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	7,3	8,5	24,8	204,4	№231/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/Диет.сб./М2	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 655,0**      18,0      18,6      81,6      565,6

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	6,8	9,2	7,5	139,4	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	200/30	25,5	15,3	31,9	367,6	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200			0,1	0,4	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 655,0**      35,2      25,5      65,4      631,9

### Обед "Обжорка" 12-18 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,6		29,7	121,3	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 915,0**      31,3      38,5      142,6      1041,5

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	8,6	131,3	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	2,0	6,0	9,5	99,7	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	16,4	14,9	11,8	246,6	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,6	6,5	47,6	267,2	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ 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: 895,0**      29,7      38,4      114,7      922,0

### Полдник

ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,0	60,3	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,2	8,8	46,2	285,1	№555/П2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ (ТОМАТНЫЙ БЕЗ САХАРА)	200	1,0	0,2	20,2	86,6	№293/П2008	

**Итого по подменю: 475,0**      6,2      9,0      81,4      432,0

## Меню на 31.03.2023 года День 5

### Правильный завтрак 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	1,7	7,5	9,8	113,1	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,6	6,9	33,3	217,4	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,1	40,2	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 580,0**      16,3      18,1      80,9      551,0

### Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018	
ЧАЙ 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	
<b>Итого по подменю: 640,0</b>		<b>29,0</b>	<b>19,9</b>	<b>75,7</b>	<b>597,6</b>		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,6	74,3	№17/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,3	5,8	10,2	170,2	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	3,9	7,2	26,1	184,5	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200			0,1	0,3	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	5,5	1,0	26,1	135,1	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 650,0</b>		<b>29,8</b>	<b>20,2</b>	<b>66,1</b>	<b>564,4</b>		
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	12,4	16,8	216,6	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(С	200	1,0	0,2	32,6	135,8	№599/Диет.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 870,0</b>		<b>52,3</b>	<b>26,3</b>	<b>112,4</b>	<b>896,3</b>		
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	9,5	5,5	18,6	161,4	№121/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	35,2	12,7	26,5	361,7	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(БЕЗ	200	1,0	0,2	17,6	75,9	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100Г	100	7,8	1,4	37,3	193,0	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю: 925,0</b>		<b>53,9</b>	<b>19,9</b>	<b>101,1</b>	<b>798,8</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК.	80	4,6	5,1	26,5	170,1	№547/ЕСТН2018/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140	0,6	0,6	13,7	62,2	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю: 420,0</b>		<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>48,2</b>	<b>332,5</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>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 24,6 %</b>	26,6	18,1	100,0	670,1	586,1
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8</b></u>				
<b>Завтрак "Переменка" 12-18 лет</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 25,0 %</b>	29,0	23,7	87,5	679,6	624,4
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0</b></u>				
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>					
<b>Норма: 20-25 %</b>	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
<b>Факт: 23,1 %</b>	33,9	25,8	65,3	629,4	652,1
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,9</b></u>				
<b>Обед "Обжорка" 12-18 лет</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
<b>Факт: 34,8 %</b>	37,8	33,5	123,3	947,1	898,7
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</b></u>				
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>					
<b>Норма: 30-35 %</b>	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
<b>Факт: 31,8 %</b>	38,7	32,8	103,6	865,3	905,7
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7</b></u>				
<b>Полдник</b>					
<b>Норма: 10-15 %</b>	9,0 - 13,5	9,2 - 13,8	38,3 - 57,5	272,0 - 408,0	350,0
<b>Факт: 14,2 %</b>	11,0	8,9	65,6	386,2	409,3
	<u><b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 6,0</b></u>				