

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор Голдобина Н.Ю.

"Согласовано"

МАОУ "Инженерная школа" г.Перми

Директор Филипович В.В.

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

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

Меню на 01.09.2022 года День 4

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | №267/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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 650,0 | 22,8 | 26,2 | 59,6 | 566,4 | | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | №225/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 655,0 | 16,0 | 20,4 | 85,2 | 588,7 | | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100/5 | 32,5 | 9,1 | 0,7 | 214,8 | №440/Диет.сб.201 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 8,4 | 10,3 | 30,1 | 246,3 | №213/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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 695,0 | 46,2 | 20,8 | 68,0 | 643,9 | | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280г | 280/10 | 20,4 | 18,0 | 48,5 | 437,4 | №352/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: | 920,0 | 31,4 | 32,1 | 141,3 | 979,9 | | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5 | 280/5 | 35,5 | 37,7 | 39,9 | 640,5 | №332/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 | 44,9 | 51,7 | 104,8 | 1063,5 | | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | №461/ЕСТН2018/5 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100г | 100 | 7,0 | 11,8 | 61,6 | 380,2 | №555/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 345,0 | 17,3 | 23,8 | 91,3 | 648,1 | | |

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

Меню на 02.09.2022 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 7,7 | 10,6 | 39,1 | 282,3 | №220/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 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 560,0 | 16,8 | 21,6 | 77,0 | 568,9 | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 101,6 | №15/ЕСТН2018 | |
| ШНИЦЕЛИ 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 | 28,6 | 23,8 | 74,1 | 624,9 | 111,00 |

Завтрак "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 | |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100 | 2,2 | 4,0 | 14,5 | 102,5 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 2,2 | 2,0 | 3,7 | 41,3 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| 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 | 29,9 | 22,9 | 56,6 | 551,0 | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | №97/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 16,0 | 15,7 | 9,6 | 243,7 | №405/Диет.сб.201 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ. | 180 | 6,5 | 7,2 | 40,2 | 252,1 | №257/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/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: | | 875,0 | 31,8 | 25,2 | 124,0 | 851,6 | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | №97/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 16,0 | 15,7 | 9,6 | 243,7 | №405/Диет.сб.201 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ | 180 | 6,5 | 7,2 | 40,2 | 252,1 | №257/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,3 | 0,2 | 5,3 | 24,2 | №485/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | 875,0 | 31,7 | 25,4 | 103,5 | 770,7 | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 125,6 | №468/ЕСТН2018 | |
| МАННИК 100г | 100 | 5,8 | 6,3 | 33,2 | 212,6 | №547/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 400,0 | 16,2 | 13,1 | 50,0 | 382,6 | |

Меню на 03.09.2022 года День 6

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|---------------|--|
| 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 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--------------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| 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 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|-----|------|-------|-----------------|---------------|
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ | 200/30 | 39,6 | 8,0 | 63,0 | 482,0 | №284/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|--------|------|------|------|-------|-----------------|---------------|
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА | 200/40 | 41,9 | 13,0 | 34,9 | 425,0 | №284/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|------|------|------|-------|-----------------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,4 | 12,4 | 16,8 | 216,6 | №120/ЕСТН2018 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | №439/Диет.сб.М2 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | №384/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 71,9 | №489/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: | | | | | | | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|--------|------|------|------|-------|-----------------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 9,5 | 5,5 | 18,6 | 161,4 | №121/ЕСТН2018/5 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | №439/Диет.сб.М2 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | №384/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара) | 200 | 0,2 | 0,2 | 2,5 | 12,0 | №489/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|------|-----|------|-------|-----------------|--------------|
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,1 | | 10,3 | 41,4 | №459/ЕСТН2018 | |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100 | 10,2 | 9,8 | 58,5 | 363,3 | №537/ЕСТН2018 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР). | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,1 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 407,0 |

Меню на 05.09.2022 года День 7

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|-------|-----------------|--------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,1 | 11,2 | 122,1 | №21/ЕСТН2018 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | №267/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15,0 | 60,3 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,6 | 3,4 | 26,0 | 145,5 | №590/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|-------|-----------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 18,4 | 12,0 | 15,4 | 243,7 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 10,4 | 8,6 | 46,9 | 306,4 | №204/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15,0 | 60,3 | №461/ЕСТН/2018/ | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--------------------|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 4,7 | 0,7 | 25,7 | 128,4 | №110/П2013/изд.5 | |

Итого по подменю: 600,0 34,2 21,4 105,3 751,6 **111,00**

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 "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 18,4 | 12,0 | 15,4 | 243,7 | №347/ЕСТН2018/3 | |
| 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 34,2 21,5 87,1 679,1 **115,00**

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 БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,9 | 149,3 | №144/П2013/5 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,4 | №364/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | №150/ЕСТН2018 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №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: 919,0 36,5 21,8 123,6 835,9 **127,00**

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

| | | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|-------|---------------|--|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | 100 | 1,7 | 10,1 | 6,4 | 123,3 | №4/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) | 250 | 5,7 | 4,3 | 21,9 | 149,3 | №144/П2013/5 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,4 | №364/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | №150/ЕСТН2018 | |
| 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 | |

Итого по подменю: 939,0 36,8 31,7 98,4 829,0 **127,00**

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-----|-----|------|-------|-----------------|--|
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 1/35 | 2,6 | 3,4 | 26,0 | 145,5 | №590/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |

Итого по подменю: 415,0 6,3 6,6 65,5 347,5

Меню на 06.09.2022 года День 8

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 | |
| 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 | |

Итого по подменю: 580,0 16,3 18,1 80,9 551,0 **90,00**

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---------|------|-----|------|-------|------------------|--|
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ | 100 | 15,7 | 6,9 | 7,4 | 155,3 | №303/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 2,2 | 2,0 | 3,7 | 41,3 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| 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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |

Итого по подменю: 690,0 25,7 13,8 88,0 580,2 **111,00**

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

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|------|-----|------|-------|-----------------|--|
| РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ | 100 | 15,7 | 6,9 | 7,4 | 155,3 | №303/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | №384/ЕСТН2018/5 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|-------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ) | 80 | 2,2 | 2,0 | 3,7 | 41,3 | №156/ЕСТН/2018/3 | |
| 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: | 690,0 | 25,7 | 13,9 | 74,7 | 527,7 | | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 1,0 | 8,2 | 8,2 | 110,5 | №22/ЕСТН2018 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | №114/ЕСТН2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | №346/ЕСТН2018 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 8,4 | 10,3 | 30,1 | 246,3 | №213/ЕСТН2018 | |
| 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: | 920,0 | 33,1 | 40,7 | 119,6 | 977,9 | | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 1,0 | 8,2 | 8,2 | 110,5 | №22/ЕСТН2018 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 11,3 | 107,6 | №114/ЕСТН2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100/5 | 14,7 | 15,0 | 10,0 | 234,3 | №346/ЕСТН2018 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 8,4 | 10,3 | 30,1 | 246,3 | №213/ЕСТН2018 | |
| 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: | 920,0 | 33,0 | 40,9 | 99,1 | 897,0 | | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|--|
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г | 100 | 6,0 | 10,9 | 60,2 | 363,1 | №544/ЕСТН2018/5 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | 400,0 | 12,0 | 14,3 | 85,7 | 519,7 | | |

Меню на 07.09.2022 года День 9

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,3 | 6,6 | 31,9 | 211,9 | №226/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 | |
| Итого по подменю: | 627,0 | 11,8 | 15,1 | 86,0 | 527,0 | | 90,00 |

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 | | 111,00 |

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 | | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--|------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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 ДОМАШНИЕ | 100 | 14,0 | 19,9 | 10,3 | 276,5 | №168/М2003 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ. | 180 | 4,4 | 6,5 | 45,6 | 258,2 | №385/ЕСТН2018 | |
| 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 | 29,0 | 38,7 | 135,1 | 1004,7 | 127,00 |

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 ДОМАШНИЕ | 100 | 14,0 | 19,9 | 10,3 | 276,5 | №168/М2003 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ. | 180 | 4,4 | 6,5 | 45,6 | 258,2 | №385/ЕСТН2018 | |
| 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 | 28,2 | 38,8 | 108,3 | 894,6 | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------|------------|------------|-------------|---------------|--|
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,3 | 12,5 | 66,9 | №460/ЕСТН2018 | |
| ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 400,0 | 5,8 | 4,2 | 65,0 | 319,8 | |

Меню на 08.09.2022 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 | 90,00 |

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 | 111,00 |

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 | 115,00 |

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 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 29,9 | 29,9 | 26,0 | 492,5 | №327/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | 39,7 | 43,7 | 110,5 | 993,6 | 127,00 |

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 |
|--|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 29,9 | 29,9 | 26,0 | 492,5 | №327/ЕСТН2018/5 | |
| 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 | 41,2 | 44,1 | 94,7 | 939,8 | | 127,00 |

| Полдник | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|--|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | №467/ЕСТН2018/5 | |
| ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ. | 75 | 6,3 | 6,2 | 39,1 | 237,1 | №535/ЕСТН2018/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 375,0 | 12,5 | 11,6 | 58,5 | 388,1 | | |

Меню на 09.09.2022 года День 11

| 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 | | 90,00 |

| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ). | 5 | | 3,6 | 0,1 | 33,1 | №76/ЕСТН2018 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | №231/ЕСТН2018 | |
| КОФЕЙНЫЙ 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 | |
| ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ | 50 | 6,5 | 6,6 | 22,2 | 174,3 | №577/П2013/5 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 605,0 | 25,8 | 24,9 | 96,7 | 714,2 | | 111,00 |

| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018 | |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 120 | 17,4 | 8,7 | 4,0 | 163,4 | №364/ЕСТН2018 | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 5,6 | 7,2 | 39,8 | 246,2 | №209/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: | 660,0 | 28,9 | 26,9 | 73,2 | 650,3 | | 115,00 |

| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 3,1 | 4,8 | 13,2 | 108,4 | №132/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 17,5 | 25,9 | 15,0 | 362,8 | №206/М2003/4 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 10,4 | 8,6 | 46,9 | 306,4 | №204/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 870,0 | 38,0 | 40,3 | 131,4 | 1040,2 | | 127,00 |

| 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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 3,1 | 4,8 | 13,2 | 108,4 | №132/ЕСТН2018 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ | 100 | 17,5 | 25,9 | 15,0 | 362,8 | №206/М2003/4 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 10,4 | 8,6 | 46,9 | 306,4 | №204/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 870,0 | 39,9 | 40,7 | 113,0 | 980,8 | | 127,00 |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| Полдник | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 21,9 | 122,1 | №464/ЕСТН2018/5 | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 30,2 | 6,6 | 51,5 | 386,2 | №284/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 380,0 | 33,2 | 9,1 | 73,4 | 508,3 | | |

Меню на 10.09.2022 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 | |
| ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 75г | 75 | 7,3 | 5,6 | 59,7 | 318,2 | №573/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 552,0 | 21,8 | 21,6 | 122,6 | 772,1 | | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | №150/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: | 656,0 | 24,9 | 33,6 | 73,0 | 693,5 | | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,7 | 8,1 | 1,8 | 82,7 | №14/ЕСТН2018 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 100 | 15,6 | 17,5 | 4,7 | 238,4 | №326/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180/9 | 3,8 | 7,3 | 30,5 | 202,6 | №150/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: | 656,0 | 24,9 | 33,7 | 59,7 | 641,0 | | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,1 | 11,2 | 122,1 | №21/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) | 250/5 | 2,0 | 5,9 | 7,5 | 91,2 | №105/ЕСТН2018 | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 25,8 | 8,6 | 1,0 | 184,5 | №294/ЕСТН2018/5 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ). | 180 | 4,9 | 11,0 | 23,6 | 212,6 | №174/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 | |
| Итого по подменю: | 895,0 | 39,6 | 34,4 | 94,2 | 844,2 | | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)100г | 100 | 1,2 | 8,1 | 6,5 | 103,9 | №21/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ) | 250/5 | 2,0 | 5,9 | 7,5 | 91,2 | №105/ЕСТН2018 | |
| РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ) | 100 | 25,8 | 8,6 | 1,0 | 184,5 | №294/ЕСТН2018/5 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ). | 180 | 3,2 | 9,6 | 19,1 | 175,2 | №175/ЕСТН2018 | |
| 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: | 915,0 | 39,4 | 33,4 | 74,1 | 754,7 | | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №498/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62,2 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 385,0 | 8,4 | 9,9 | 45,4 | 303,8 | | |

Меню на 12.09.2022 года День 1

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

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 6,6 | 37,3 | 238,0 | №229/ЕСТН2018 | |
| 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 | 18,7 | 119,8 | 737,7 | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | №267/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/П2013/5 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | №108/П2013/5 | |
| ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,7 | 2,3 | 37,8 | 186,3 | №589/п2013/5 | |
| Итого по подменю: | | 650,0 | 26,3 | 28,4 | 90,7 | 723,8 | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | №267/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | | | 0,1 | 0,4 | №461/ЕСТН/2018/ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | 660,0 | 24,9 | 26,8 | 52,2 | 550,9 | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,8 | 10,1 | 9,9 | 137,3 | №1/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 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 22,0 | 93,8 | №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 | 33,4 | 31,3 | 121,8 | 903,1 | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|---|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9). | 100 | 1,9 | 10,1 | 5,1 | 118,6 | №1/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 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 3,9 | 7,2 | 26,1 | 184,5 | №374/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | | 915,0 | 34,4 | 31,5 | 92,7 | 795,6 | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--------------|------------|------------|-------------|-----------------|--|
| ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ | 200 | | | 9,3 | 37,2 | №616/П2013/5 | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 5,7 | 5,4 | 34,8 | 210,4 | №538/ЕСТН2018/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 410,0 | 6,3 | 6,0 | 58,8 | 314,2 | |

Меню на 13.09.2022 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 | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---------------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|
| 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 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: | | 560,0 | 16,8 | 21,6 | 77,0 | 568,9 | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 100 | 1,7 | 6,5 | 11,8 | 112,7 | №73/П2013/5 | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ. | 120 | 17,6 | 28,3 | 6,8 | 353,1 | №193/М2003/4 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 180 | 4,9 | 4,5 | 8,2 | 92,9 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | | | 0,1 | 0,3 | №458/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | 680,0 | 30,4 | 40,4 | 56,7 | 713,4 | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 9,5 | 99,7 | №101/ЕСТН2018 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 23,0 | 23,6 | 58,7 | 539,2 | №329/ЕСТН2018 | |
| 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 | 33,0 | 39,0 | 131,7 | 1009,3 | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|---|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1,0 | 8,2 | 3,5 | 91,2 | №18/ЕСТН2018 | |
| СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" | 250/5 | 2,0 | 6,0 | 9,5 | 99,7 | №101/ЕСТН2018 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280г | 280 | 23,0 | 23,6 | 58,7 | 539,2 | №329/ЕСТН2018 | |
| 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 | 32,9 | 39,2 | 111,2 | 928,4 | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|--------------|-------------|------------|-------------|-----------------|--|
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 10,1 | 40,2 | №457/ЕСТН2018/5 | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150/30 | 34,9 | 7,1 | 51,2 | 408,7 | №285/ЕСТН2018/5 | |
| Итого по подменю: | | 380,0 | 34,9 | 7,1 | 61,3 | 448,9 | |

Меню на 14.09.2022 года День 3

Правильный завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | №266/ЕСТН2018 | |
| КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ. | 200 | 7,3 | 8,5 | 24,8 | 204,4 | №231/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 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 557,0 | 20,8 | 18,6 | 96,1 | 634,2 | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 6,7 | 124,1 | №2/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 29,9 | 29,9 | 26,0 | 492,5 | №327/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 | |
| Итого по подменю: | | 647,0 | 36,1 | 40,8 | 68,7 | 786,4 | 111,00 |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 6,7 | 124,1 | №2/ЕСТН2018 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280г | 280 | 29,9 | 29,9 | 26,0 | 492,5 | №327/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара) | 200/7 | 0,1 | | 0,3 | 1,5 | №459/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|---------|---------|---------|------------|----------------------|---------------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС. | 60г. | 4,7 | 0,8 | 22,4 | 115,8 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 115,00 |
| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | №145/ЕСТН2018/5 | |
| СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 11,9 | 15,5 | 4,4 | 204,4 | №108/ЕСТН2018 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9) | 100/50 | 15,5 | 3,9 | 9,2 | 133,7 | №347/П2013/5 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/ЕСТН2018 | |
| 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: | | | | | | | 127,00 |

| 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 "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" | 250/5 | 11,9 | 15,5 | 4,4 | 204,4 | №108/ЕСТН2018 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9) | 100/50 | 15,5 | 3,9 | 9,2 | 133,7 | №347/П2013/5 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,3 | 260,2 | №255/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: | | | | | | | 127,00 |

| Полдник | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-----|-----|------|-------|---------------|--------------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 | №468/ЕСТН2018 | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 4,3 | 5,0 | 36,5 | 208,1 | №541/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 410,0 |

Меню на 15.09.2022 года День 4

| Правильный завтрак 12-18 лет | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------------------|--------------|
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 200 | 18,0 | 25,0 | 4,7 | 316,2 | №267/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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 90,00 |

| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----|------|------|-------|------------------|---------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАША "ДРУЖБА". | 200 | 5,3 | 10,3 | 28,4 | 227,5 | №225/ЕСТН2018 | |
| ЧАЙ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 0,1 | | 13,1 | 52,8 | №652/Диет.сб./М2 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г | 1кус./ 40г. | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 | №108/П2013/5 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 111,00 |

| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|-------|------------------|---------------|
| КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 100/5 | 32,5 | 9,1 | 0,7 | 214,8 | №440/Диет.сб.201 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 8,4 | 10,3 | 30,1 | 246,3 | №213/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 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ | 1/170 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | | | | | | 115,00 |

| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | |
|---|--------|------|------|------|-------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280г | 280/10 | 20,4 | 18,0 | 48,5 | 437,4 | №352/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,6 | | 29,7 | 121,3 | №492/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|--------------------------|------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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: | | 920,0 | 31,4 | 32,1 | 141,3 | 979,9 | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 10,2 | 6,9 | 124,6 | №3/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 250 | 2,9 | 3,0 | 20,8 | 121,2 | №113/ЕСТН2018 | |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5 | 280/5 | 35,5 | 37,7 | 39,9 | 640,5 | №332/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 | 44,9 | 51,7 | 104,8 | 1063,5 | 127,00 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|--|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 45 | 6,8 | 9,1 | 9,7 | 147,8 | №62/ЕСТН2018 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | 2,9 | 20,0 | 120,1 | №461/ЕСТН2018/5 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г | 100 | 7,0 | 11,8 | 61,6 | 380,2 | №555/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | | 345,0 | 17,3 | 23,8 | 91,3 | 648,1 | |

Меню на 16.09.2022 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 7,7 | 10,6 | 39,1 | 282,3 | №220/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 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ). | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 62,8 | №468/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | | 560,0 | 16,8 | 21,6 | 77,0 | 568,9 | 90,00 |

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|---|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 101,6 | №15/ЕСТН2018 | |
| ШНИЦЕЛИ 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 | 28,6 | 23,8 | 74,1 | 624,9 | 111,00 |

Завтрак "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 | |
| ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 19,3 | 5,8 | 10,2 | 170,2 | №369/ЕСТН2018/5 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г | 100 | 2,2 | 4,0 | 14,5 | 102,5 | №374/ЕСТН2018/5 | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ | 80 | 2,2 | 2,0 | 3,7 | 41,3 | №156ЕСТН/2018/3 | |
| 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 | 29,9 | 22,9 | 56,6 | 551,0 | 115,00 |

Обед "Обжорка" 12-18 лет

| | | | | | | | |
|--|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | №97/ЕСТН2018 | |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 16,0 | 15,7 | 9,6 | 243,7 | №405/Диет.сб.201 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ. | 180 | 6,5 | 7,2 | 40,2 | 252,1 | №257/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/ | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 84,1 | №485/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: | | 875,0 | 31,8 | 25,2 | 124,0 | 851,6 | 127,00 |

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

| | | | | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|------|---------------|--|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | №145/ЕСТН2018 | |
| СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 2,3 | 1,1 | 17,5 | 89,5 | №97/ЕСТН2018 | |

| Наименование блюда | Выход, г (мл) | Б, г | Ж, г | У, г | К, ккал | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|---|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г | 100 | 16,0 | 15,7 | 9,6 | 243,7 | №405/Диет.сб.201 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ | 180 | 6,5 | 7,2 | 40,2 | 252,1 | №257/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/* | 200 | 0,3 | 0,2 | 5,3 | 24,2 | №485/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 875,0 | 31,7 | 25,4 | 103,5 | 770,7 | | 127,00 |

| Полдник | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) | 200 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 125,6 | №468/ЕСТН2018 | |
| МАННИК 100г | 100 | 5,8 | 6,3 | 33,2 | 212,6 | №547/ЕСТН2018 | |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | №79/ЕСТН2018 | |
| Итого по подменю: | 400,0 | 16,2 | 13,1 | 50,0 | 382,6 | | |

Меню на 17.09.2022 года День 6

| Правильный завтрак 12-18 лет | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 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 | |
| Итого по подменю: | 627,0 | 18,2 | 17,7 | 88,7 | 587,5 | | 90,00 |

| Завтрак "Переменка" 12-18 лет | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГМОЛОКОМ | 200/30 | 39,6 | 8,0 | 63,0 | 482,0 | №284/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 617,0 | 42,7 | 8,9 | 102,5 | 660,5 | | 111,00 |

| Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 | | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|---------------|
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА | 200/40 | 41,9 | 13,0 | 34,9 | 425,0 | №284/ЕСТН2018 | |
| 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 | |
| Итого по подменю: | 647,0 | 46,5 | 14,3 | 68,6 | 589,6 | | 115,00 |

| Обед "Обжорка" 12-18 лет | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,4 | 12,4 | 16,8 | 216,6 | №120/ЕСТН2018 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | №439/Диет.сб.М2 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | №384/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 71,9 | №489/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: | 910,0 | 48,7 | 53,2 | 126,3 | 1179,1 | | 127,00 |

| Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 8,6 | 131,3 | №47/ЕСТН2018 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 9,5 | 5,5 | 18,6 | 161,4 | №121/ЕСТН2018/5 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 26,8 | 23,0 | 0,5 | 316,7 | №439/Диет.сб.М2 | |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4,6 | 6,5 | 47,6 | 267,2 | №384/ЕСТН2018 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара) | 200 | 0,2 | 0,2 | 2,5 | 12,0 | №489/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 6,2 | 1,1 | 29,8 | 154,4 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 945,0 | 48,7 | 46,5 | 107,6 | 1043,0 | | 127,00 |

| Полдник | | | | | | | |
|---------------------------|-------|--|------|-----|------|---------------|--|
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | | 0,1 | | 10,3 | №459/ЕСТН2018 | |
| ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г | 100 | | 10,2 | 9,8 | 58,5 | №537/ЕСТН2018 | |

