

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор  /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.Л.А. Соловьева"  
г.Пермь корпус 1

Директор  /Гладнев И.А./

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

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

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

**Меню на 02.05.2024 года День 1**

**Правильный завтрак 7-11 лет**

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	3,9	6,5	7,3	103,7	0,73	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>510,0</b>	<b>17,3</b>	<b>17,6</b>	<b>93,7</b>	<b>602,3</b>	<b>9,37</b>		

**Завтрак "Переменка" 7-11 лет**

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25,0	6,4	6,5		84,3		№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120,0	1,1	0,2	9,7	45,4	0,97	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>550,0</b>	<b>15,7</b>	<b>16,0</b>	<b>68,3</b>	<b>480,8</b>	<b>6,83</b>		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>540,0</b>	<b>25,3</b>	<b>17,4</b>	<b>42,3</b>	<b>427,3</b>	<b>4,23</b>		

**Обед "Обжорка" 7-11 лет**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>765,0</b>	<b>29,2</b>	<b>27,2</b>	<b>106,4</b>	<b>788,4</b>	<b>10,64</b>		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>755,0</b>	<b>28,1</b>	<b>20,4</b>	<b>46,6</b>	<b>484,9</b>	<b>4,66</b>		

**ПОЛДНИК**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	363,3	5,85	№537/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>300,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,8</b>	<b>68,1</b>	<b>469,9</b>	<b>6,81</b>		

### Меню на 03.05.2024 года День 2

#### Правильный завтрак 7-11 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	<b>37,9</b>	<b>8,0</b>	<b>90,5</b>	<b>586,0</b>	<b>9,05</b>		

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>550,0</b>	<b>25,5</b>	<b>28,5</b>	<b>71,5</b>	<b>644,2</b>	<b>7,15</b>		

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>660,0</b>	<b>23,8</b>	<b>23,9</b>	<b>44,3</b>	<b>487,6</b>	<b>4,43</b>		

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>765,0</b>	<b>35,7</b>	<b>30,1</b>	<b>83,3</b>	<b>747,5</b>	<b>8,33</b>		

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>685,0</b>	<b>32,3</b>	<b>27,8</b>	<b>46,6</b>	<b>565,9</b>	<b>4,66</b>		

#### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>300,0</b>	<b>15,0</b>	<b>15,5</b>	<b>57,2</b>	<b>428,2</b>	<b>5,72</b>		

### Меню на 06.05.2024 года День 4

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	180,0	19,2	9,8	44,9	344,4	4,49	№279/ЕСТН2018	

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

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
--------------------	------	-----	-----	------	-------	------	--------------	--

*Итого по подменю:* **600,0** 23,9 10,9 96,9 581,3 9,69

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150,0	5,4	6,4	22,3	168,3	2,23	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб.М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю:* **595,0** 15,3 16,4 74,3 506,0 7,43

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45,0	6,8	9,2	7,5	139,4	0,75	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180,0	19,4	12,8	24,4	291,5	2,44	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю:* **550,0** 29,0 22,6 48,8 514,6 4,88

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю:* **765,0** 26,2 30,5 118,0 852,1 11,80

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **745,0** 24,5 29,0 47,2 546,4 4,72

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5	

*Итого по подменю:* **300,0** 7,0 11,8 76,6 440,5 7,66

### Меню на 07.05.2024 года День 5

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	

*Итого по подменю:* **530,0** 14,9 16,4 72,6 496,7 7,26

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,5	5,5	21,5	139,7	2,15	№157/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>560,0</b>	25,8	15,9	69,0	522,8	6,90		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>530,0</b>	23,4	15,6	44,5	412,4	4,45		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200,0	7,5	9,9	13,5	173,3	1,35	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200,0	1,0	0,2	32,6	135,8	3,26	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>760,0</b>	43,8	21,8	95,6	754,4	9,56		
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	2,5	3,8	10,5	86,7	1,05	№132/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>690,0</b>	32,4	13,6	47,5	445,8	4,75		
<b>ПОЛДНИК</b>								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>300,0</b>	11,6	11,3	41,2	312,8	4,12		
<b>Меню на 08.05.2024 года День 6</b>								
<b>Правильный завтрак 7-11 лет</b>								
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20,0	5,1	5,2		67,5		№72/ЕСТН2018	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150,0	6,3	8,6	29,6	220,9	2,96	№269/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>577,0</b>	16,1	14,9	78,8	513,9	7,88		
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>567,0</b>	39,3	8,1	82,5	559,8	8,25		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>567,0</b>	38,0	11,2	44,6	432,1	4,46		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200,0	0,3	0,2	20,2	84,1	2,02	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 777,5 23,9 26,9 96,4 723,5 9,64**

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205,0	1,7	4,9	6,1	75,0	0,61	№105/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95,0	13,2	13,9	9,0	214,2	0,90	№346/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 690,0 20,1 28,2 49,8 533,2 4,98**

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАПЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130,0	24,1	4,8	28,7	254,2	2,87	№278/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 330,0 24,1 4,8 38,0 291,6 3,80**

#### Меню на 13.05.2024 года День 8

##### Правильный завтрак 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,15	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 542,0 37,6 10,1 115,6 703,5 11,56**

##### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150,0	4,0	7,7	21,3	170,7	2,13	№225/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 505,0 16,0 17,5 71,0 506,2 7,10**

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	3,5	72,0	0,35	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№373/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 560,0 35,6 17,8 48,7 498,2 4,87**

##### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ).	200,0	4,6	3,5	17,5	119,5	1,75	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 770,0 30,9 25,5 96,8 740,3 9,68**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60,0	0,6	6,1	1,6	63,0	0,16	№13/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200,0	1,5	4,2	8,9	79,6	0,89	№114/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,5	0,2	6,8	31,3	0,68	№486/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **690,0** 24,3 29,8 49,2 562,7 4,92

### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100,0	7,5	12,9	59,4	383,7	5,94	№539/ЕСТН2018	

*Итого по подменю:* **200,0** 12,5 16,1 62,9 446,5 6,29

## Меню на 14.05.2024 года День 7

### Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ.	60,0	1,4	4,6	1,6	53,3	0,16	№13/Диет.сб.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/изд.	

*Итого по подменю:* **505,0** 22,2 28,0 71,9 629,6 7,19

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

*Итого по подменю:* **560,0** 26,7 25,9 91,4 705,8 9,14

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100,0	5,8	4,8	26,1	170,2	2,61	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **480,0** 21,4 23,2 49,0 490,2 4,90

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю:* **790,0** 31,0 21,2 109,6 753,3 10,96

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100,0	14,5	7,2	3,3	136,1	0,33	№364/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156/ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
<b>ПОЛДНИК</b>								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100,0	6,2	3,4	70,3	336,8	7,03	№527/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>300,0</b>	12,0	8,4	79,9	443,4	7,99		

### Меню на 15.05.2024 года День 9

#### Правильный завтрак 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>617,0</b>	12,5	19,0	88,4	573,9	8,84		

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.с6.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>567,0</b>	35,0	27,1	73,6	678,5	7,36		

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.с6.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ)	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>537,0</b>	32,6	26,8	49,1	568,1	4,91		

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150,0	7,0	8,6	25,1	205,2	2,51	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>765,0</b>	31,3	27,4	101,1	776,0	10,11		

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100,0	2,4	3,4	7,4	69,8	0,74	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>675,0</b>	23,6	21,8	48,2	483,1	4,82		

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО С/МОЛОКОМ	130,0	24,0	5,6	39,8	305,4	3,98	№285/ЕСТН2018/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>337,0</b>	24,1	5,6	50,1	346,8	5,01		

### Меню на 16.05.2024 года День 10

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	5,9	5,8	27,6	186,0	2,76	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 500,0 20,3 17,6 104,6 658,0 10,46*

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 560,0 42,7 11,0 92,2 638,5 9,22*

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 560,0 39,4 12,5 46,8 457,5 4,68*

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	15,3	43,6	401,0	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 760,0 30,9 24,5 120,6 825,8 12,06*

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200,0	22,6	21,9	16,9	355,5	1,69	№343/ЕСТН2021	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 690,0 28,4 31,0 49,2 589,2 4,92*

#### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ 1ШТ	30,0	2,2	1,4	22,7	111,8	2,27	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	

*Итого по подменю: 430,0 3,2 1,6 52,2 235,8 5,22*

### Меню на 17.05.2024 года День 11

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150,0	4,7	4,9	23,9	159,0	2,39	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю: 530,0 15,4 16,1 71,5 492,6 7,15*

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
----------------	------	-----	-----	-----	------	------	-------------	--



Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	

**Итого по подменю: 630,0 29,0 19,6 83,6 626,3 8,36**

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140,0	14,0	3,7	8,5	123,1	0,85	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 590,0 25,9 17,5 47,0 448,4 4,70**

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90,0	15,7	23,3	13,5	326,5	1,35	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150,0	5,4	6,0	33,5	210,1	3,35	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 765,0 28,4 31,2 107,6 825,5 10,76**

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40,0	0,4	0,1	1,5	8,6	0,15	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90,0	15,7	23,3	13,5	326,5	1,35	№206/М2003/4	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	100,0	2,5	2,8	7,9	66,4	0,79	№378/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 650,0 24,0 27,0 50,1 541,3 5,01**

### ПОЛДНИК

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200,0	0,1		21,7	87,2	2,17	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100,0	8,5	7,8	57,9	336,0	5,79	№542/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 300,0 8,6 7,8 79,6 423,2 7,96**

## Меню на 20.05.2024 года День 1

### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	3,9	6,5	7,3	103,7	0,73	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200,0	7,3	8,5	24,8	204,4	2,48	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ПРЯНИКИ	50,0	3,7	2,3	37,8	186,3	3,78	№589/П2013/5	

**Итого по подменю: 510,0 17,3 17,6 93,7 602,3 9,37**

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25,0	6,4	6,5		84,3		№72/ЕСТН2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120,0	1,1	0,2	9,7	45,4	0,97	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 550,0 15,7 16,0 68,3 480,8 6,83**

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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 540,0 25,3 17,4 42,3 427,3 4,23**

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60,0	1,1	5,3	4,6	71,1	0,46	№148/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 765,0 29,2 27,2 106,4 788,4 10,64**

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90,0	16,1	14,7	5,7	219,8	0,57	№335/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 755,0 28,1 20,4 46,6 484,9 4,66**

### ПОЛДНИК

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100,0	10,2	9,8	58,5	383,3	5,85	№537/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 300,0 16,0 14,8 68,1 489,9 6,81**

## Меню на 21.05.2024 года День 2

### Правильный завтрак 7-11 лет

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180,0	34,9	7,1	51,2	408,7	5,12	№285/ЕСТН2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 560,0 37,9 8,0 90,5 586,0 9,05**

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50,0	3,0	5,5	30,1	181,6	3,01	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 550,0 25,5 28,5 71,5 644,2 7,15**

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

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 660,0 23,8 23,9 44,3 487,6 4,43**

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САБАТ ДРЕВНИЙ	200,0	10,0	10,0	10,0	100,0	1,00	№100/ЕСТН2018/5	
---------------	-------	------	------	------	-------	------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 765,0 35,7 30,1 83,3 747,5 8,33**

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90,0	12,0	3,4	5,9	102,3	0,59	№307/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 685,0 32,3 27,8 46,6 565,9 4,66**

### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200,0	10,0	6,4	7,0	125,6	0,70	№468/ЕСТН2018/5	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100,0	5,0	9,1	50,2	302,6	5,02	№544/ЕСТН2018/5	

**Итого по подменю: 300,0 15,0 15,5 57,2 428,2 5,72**

### Меню на 22.05.2024 года День 3

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	5,5	5,0	28,0	178,5	2,80	№229/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60,0	4,3	5,0	36,5	208,1	3,65	№541/ЕСТН2018	

**Итого по подменю: 507,0 19,0 15,1 99,3 608,3 9,93**

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240,0	19,7	20,2	50,3	462,2	5,03	№329/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

**Итого по подменю: 567,0 25,5 27,0 81,3 710,1 9,13**

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240,0	25,7	25,6	22,3	422,2	2,23	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

**Итого по подменю: 567,0 31,5 32,5 47,0 606,3 4,70**

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	25,2	105,4	2,52	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

**Итого по подменю: 760,0 41,5 31,2 109,4 804,1 10,94**

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
---	------	-----	-----	-----	------	------	-----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма, руб
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150,0	2,7	8,0	15,9	146,0	1,59	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 730,0 34,8 34,0 49,9 645,1 4,99*

### ПОЛДНИК

СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,80	№590/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ.	140,0	0,6	0,6	13,7	62,2	1,37	№79/ЕСТН2018	

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

## Меню на 23.05.2024 года День 4

### Правильный завтрак 7-11 лет

ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО	180,0	19,2	9,8	44,9	344,4	4,49	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб.М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 600,0 23,9 10,9 96,9 581,3 9,69*

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45,0	6,8	9,1	9,7	147,8	0,97	№62/ЕСТН2018	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150,0	5,4	6,4	22,3	168,3	2,23	№231/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб.М2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 595,0 15,3 16,4 74,3 506,0 7,43*

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

БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45,0	6,8	9,2	7,5	139,4	0,75	№62/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180,0	19,4	12,8	24,4	291,5	2,44	№279/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю: 550,0 29,0 22,6 48,8 514,6 4,88*

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 765,0 26,2 30,5 118,0 852,1 11,80*

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

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90,0	14,8	13,4	10,6	221,9	1,06	№341/ЕСТН2018/3	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 745,0 24,5 29,0 47,2 546,4 4,72*

### ПОЛДНИК

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

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100,0	7,0	11,8	61,6	380,2	6,16	№555/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>300,0</b>	7,0	11,8	76,6	440,5	7,66	

### Меню на 24.05.2024 года День 5

#### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	4,2	5,2	25,0	163,1	2,50	№233/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>530,0</b>	14,9	16,4	72,6	496,7	7,26	

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>560,0</b>	25,8	15,9	69,0	522,8	6,90	

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60,0	0,6	3,7	2,2	44,6	0,22	№17/ЕСТН2018	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>530,0</b>	23,4	15,6	44,5	412,4	4,45	

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200,0	7,5	9,9	13,5	173,3	1,35	№120/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№373/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА	200,0	1,0	0,2	32,6	135,8	3,26	№599/Диет.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>760,0</b>	43,8	21,8	95,6	754,4	9,56	

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	2,5	3,8	10,5	86,7	1,05	№132/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>690,0</b>	32,4	13,6	47,5	445,8	4,75	

#### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2	0,80	№468/ЕСТН2018/5	
МАННИК 100Г	100,0	5,8	6,3	33,2	212,6	3,32	№547/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>		<b>300,0</b>	11,6	11,3	41,2	312,8	4,12	

### Меню на 27.05.2024 года День 7

#### Правильный завтрак 7-11 лет

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ.	60,0	1,4	4,6	1,6	53,3	0,16	№13/Диет.с6.2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПЕЧЕНЬЕ	35,0	2,6	3,4	26,0	145,5	2,60	№590/П2013/изд.	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>505,0</b>	22,2	28,0	71,9	629,6	7,19		
<b>Завтрак "Переменка" 7-11 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	1,50	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>560,0</b>	26,7	25,9	91,4	705,8	9,14		
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100,0	5,8	4,8	26,1	170,2	2,61	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>480,0</b>	21,4	23,2	49,0	490,2	4,90		
<b>Обед "Обжорка" 7-11 лет</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
РИС ОТВАРНОЙ	150,0	3,8	5,4	39,7	222,6	3,97	№384/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>790,0</b>	31,0	21,2	109,6	753,3	10,96		
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	4,4	6,3	13,9	130,1	1,39	№131/Диет.сб.М2	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100,0	14,5	7,2	3,3	136,1	0,33	№364/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>750,0</b>	28,8	18,2	47,1	489,6	4,71		
<b>ПОЛДНИК</b>								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6	0,96	№467/ЕСТН2018/5	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100Г	100,0	6,2	3,4	70,3	336,8	7,03	№527/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>300,0</b>	12,0	8,4	79,9	443,4	7,99		

### Меню на 28.05.2024 года День 8

#### Правильный завтрак 7-11 лет

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	180,0	30,2	6,6	51,5	386,2	5,16	№284/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
БАНАН СВЕЖИЙ	132,0	2,0	0,7	27,7	124,7	2,77	№79/ЕСТН2018	
<i>Итого по подменю:</i>	<b>542,0</b>	37,6	10,1	115,6	703,5	11,56		

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5,0		3,6	0,1	33,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША "ДРУЖБА"	150,0	4,0	7,7	21,3	170,7	2,13	№225/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200,0	3,0	2,5	21,9	122,1	2,19	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

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

*Итого по подменю: 505,0 16,0 17,5 71,0 506,2 7,10*

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	3,5	72,0	0,35	№10/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240,0	30,2	10,9	22,7	310,1	2,27	№373/ЕСТН2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 560,0 35,6 17,8 48,7 498,2 4,87*

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	0,10	№146/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200,0	4,6	3,5	17,5	119,5	1,75	№144/П2013/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	2,46	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю: 770,0 30,9 25,5 96,8 740,3 9,68*

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

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60,0	0,6	6,1	1,6	63,0	0,16	№13/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200,0	1,5	4,2	8,9	79,6	0,89	№114/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,5	0,2	6,8	31,3	0,68	№486/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 690,0 24,3 29,8 49,2 562,7 4,92*

#### ПОЛДНИК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100,0	7,5	12,9	59,4	383,7	5,94	№539/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 200,0 12,5 16,1 62,9 446,5 6,29*

### Меню на 29.05.2024 года День 9

#### Правильный завтрак 7-11 лет

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1	0,01	№76/ЕСТН2018	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200,0	7,7	10,6	39,1	282,3	3,91	№220/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 617,0 12,5 19,0 88,4 573,9 8,84*

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	

*Итого по подменю: 567,0 35,0 27,1 73,6 678,5 7,36*

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ	150,0	5,7	5,6	36,0	216,8	3,60	№255/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	

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

*Итого по подменю:* **537,0** 32,6 26,8 49,1 568,1 4,91

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО	205,0	1,6	0,9	10,4	56,3	1,04	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150,0	7,0	8,6	25,1	205,2	2,51	№248/ЕСТН2013/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю:* **765,0** 31,3 27,4 101,1 776,0 10,11

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

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90,0	16,5	10,8	13,9	219,3	1,39	№347/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100,0	2,4	3,4	7,4	69,8	0,74	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **675,0** 23,6 21,8 48,2 483,1 4,82

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018/5	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СМОЛОКОМ	130,0	24,0	5,6	39,8	305,4	3,98	№285/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю:* **337,0** 24,1 5,6 50,1 346,8 5,01

## Меню на 30.05.2024 года День 10

### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	60,0	1,8	3,8	32,5	171,6	3,25	№70/ЕСТН2018	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	№266/ЕСТН2018	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150,0	5,9	5,8	27,6	186,0	2,76	№232/ЕСТН2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	

*Итого по подменю:* **500,0** 20,3 17,6 104,6 658,0 10,46

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180,0	36,2	7,2	43,0	381,3	4,30	№278/ЕСТН2018/5	
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	3,5	2,9	20,0	120,1	2,00	№461/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю:* **560,0** 42,7 11,0 92,2 638,5 9,22

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

*Итого по подменю:* **560,0** 39,4 12,5 46,8 457,5 4,68

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60,0	1,0	6,1	5,0	78,1	0,50	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240Г	240,0	22,3	15,3	43,6	401,0	4,36	№372/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6		29,7	121,3	2,97	№492/ЕСТН2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	



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

*Итого по подменю:* **760,0** 30,9 24,5 120,6 825,8 12,06

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

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018/5	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200,0	22,6	21,9	16,9	355,5	1,69	№343/ЕСТН2021	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **690,0** 28,4 31,0 49,2 589,2 4,92

### ПОЛДНИК

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ПРЯНИКИ 1ШТ	30,0	2,2	1,4	22,7	111,8	2,27	№589/п2013/5	
СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 1/200Г	200,0	1,0	0,2	20,2	86,6	2,02	№293/П2008	

*Итого по подменю:* **430,0** 3,2 1,6 52,2 235,8 5,22

## Меню на 31.05.2024 года День 11

### Правильный завтрак 7-11 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30,0	1,7	7,5	9,8	113,1	0,98	№68/ЕСТН2018	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150,0	4,7	4,9	23,9	159,0	2,39	№226/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50,0	4,0	0,5	24,2	117,5	2,42	№108/П2013/5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100,0	5,0	3,2	3,5	62,8	0,35	№468/ЕСТН2018/5	

*Итого по подменю:* **530,0** 15,4 16,1 71,5 492,6 7,15

### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50	140,0	14,0	3,7	9,4	126,7	0,94	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ 2 КУС.	60,0	4,7	0,7	25,7	128,4	2,57	№110/П2013/изд.5	
ПЕЧЕНЬЕ.	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2	1,49	№590/П2013/изд.	

*Итого по подменю:* **630,0** 29,0 19,6 83,6 626,3 8,36

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

САЛАТ "ВЕСНА".	60,0	5,6	7,2	1,7	94,1	0,17	№33/П2013/5	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140,0	14,0	3,7	8,5	123,1	0,85	№347/П2013/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

*Итого по подменю:* **590,0** 25,9 17,5 47,0 448,4 4,70

### Обед "Обжорка" 7-11 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90,0	15,7	23,3	13,5	326,5	1,35	№206/М2003/4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150,0	5,4	6,0	33,5	210,1	3,35	№256/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	30,0	2,4	0,3	14,5	70,5	1,45	№108/П2013/5	

*Итого по подменю:* **765,0** 28,4 31,2 107,6 825,5 10,76

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

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40,0	0,4	0,1	1,5	8,6	0,15	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200,0	1,8	0,3	13,9	65,2	1,39	№97/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	0,75	№109/П2013/5	

*Итого по подменю: 650,0 24,0 27,0 50,1 541,3 5,01*

### ПОЛДНИК

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200,0	0,1		21,7	87,2	2,17	№482/ЕСТН2018	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	100,0	8,5	7,8	57,9	336,0	5,79	№542/ЕСТН2018	

*Итого по подменю: 300,0 8,6 7,8 79,6 423,2 7,96*

### Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюдов за один прием пищи,г
--	------	------	------	---------	--

#### Правильный завтрак 7-11 лет

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

Факт: 25,0 % 21,9 15,8 89,4 588,5 543,6

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,1

#### Завтрак "Переменка" 7-11 лет

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

Факт: 25,3 % 26,4 19,5 78,1 594,4 564,4

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,0

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

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

Факт: 20,5 % 29,1 19,9 46,6 482,3 557,4

Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,6

#### Обед "Обжорка" 7-11 лет

Норма: 30-35 % 23,1 - 27,0 23,7 - 27,7 100,5 - 117,3 705,0 - 822,5 700,0

Факт: 33,5 % 32,0 26,8 104,2 786,7 767,4

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

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

Норма: 30-35 % 23,1 - 27,0 23,7 - 27,7 100,5 - 117,3 705,0 - 822,5 700,0

Факт: 22,5 % 27,4 24,9 48,1 527,8 704,0

Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,8

### ПОЛДНИК

Норма: 10-15 % 7,7 - 11,6 7,9 - 11,9 33,5 - 50,3 235,0 - 352,5 300,0

Факт: 16,4 % 12,3 9,7 61,9 384,4 312,0

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0