


"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

Директор 



Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор  /Мокрушина Н.В./



Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет (весна-лето)

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

День 1

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

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 | | |

День 2

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 "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 | | |

День 3

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 "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 | № блюда по сборн. | Сумма, руб |
|-----------------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|
| СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ. | 200,0 | 4,0 | 4,7 | 9,8 | 97,8 | 0,98 | №106/ЕСТН2018 | |
| 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 | | |

День 4

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 "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

День 5

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 | |

Итого по подменю: 530,0 23,4 15,6 44,5 412,4 4,45

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 | |

Итого по подменю: 690,0 32,4 13,6 47,5 445,8 4,75

День 6

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 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 | |

Итого по подменю: 567,0 38,0 11,2 44,6 432,1 4,46

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 | |

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

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

День 7

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 "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 | №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 | |

Итого по подменю: 750,0 28,8 18,2 47,1 469,6 4,71

День 8

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 "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

День 9

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 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |

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

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

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

День 10

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 "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 | | |

День 11

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 "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 | | |

День 12

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

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ. | 60,0 | 0,4 | 4,9 | 1,1 | 49,7 | 0,11 | №14/ЕСТН2018 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5 | 95,0 | 13,2 | 13,9 | 9,0 | 214,2 | 0,90 | №346/ЕСТН2018/5 | |
| РИС ОТВАРНОЙ 100Г | 100,0 | 2,5 | 3,6 | 26,4 | 148,4 | 2,64 | №384/ЕСТН2018/5 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА) | 207,0 | 0,1 | | 0,3 | 1,5 | 0,03 | №459/ЕСТН2018 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30,0 | 2,3 | 0,4 | 11,2 | 57,9 | 1,12 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 492,0 | 18,5 | 22,8 | 48,0 | 471,7 | 4,80 | | |

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

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|--|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ. | 60,0 | 0,5 | 6,1 | 1,2 | 61,0 | 0,12 | №15/ЕСТН2018/5 | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ. | 205,0 | 1,6 | 5,0 | 9,1 | 87,7 | 0,91 | №114/ЕСТН2018/5 | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9 | 100,0 | 13,3 | 9,6 | 2,7 | 150,9 | 0,27 | №343/П2013/5 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г | 100,0 | 2,0 | 3,9 | 16,1 | 107,2 | 1,61 | №150/ЕСТН2018/5 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА) | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 10,2 | 45,5 | 1,02 | №491/ЕСТН2018/5 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г | 25,0 | 2,0 | 0,4 | 9,3 | 48,3 | 0,93 | №109/П2013/5 | |
| Итого по подменю: | 690,0 | 20,4 | 25,1 | 48,6 | 500,6 | 4,86 | | |

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 блюд за один прием пищи, г |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------------------------------|
| 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: 20,6 % | 28,7 | 20,3 | 46,7 | 484,5 | 552,8 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,6</u> | | | | |
| Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) | | | | | |
| Норма: 30-35 % | 23,1 - 27,0 | 23,7 - 27,7 | 100,5 - 117,3 | 705,0 - 822,5 | 700,0 |
| Факт: 22,6 % | 26,8 | 25,4 | 48,3 | 530,6 | 703,3 |
| | <u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,8</u> | | | | |