

12 –дневное Меню Осень-зима 2 ступень

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.		200	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Р/М.		100	СЫР ПОРЦИОННО 20Г		20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.		5	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г		100
СЫР ПОРЦИОННО 20Г		20	КАКАО С МОЛОКОМ		200	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1		180
КАКАО С МОЛОКОМ		200	ХЛЕБ 2 КУС.		60	КАКАО С МОЛОКОМ		200
ХЛЕБ 2 КУС.		60				ХЛЕБ 2 КУС.		2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ		1шт				БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50
		<i>Б=24,7 г, Ж=21,4 г, У=134,1 г, К=828,0 ккал</i>						<i>Б=33,9 г, Ж=46,9 г, У=107,2 г, К=987,3 ккал</i>
Обед "Обжорка"			Обед "Обжорка"			Обед "Обжорка"		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ		250/37,5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ		250/37,5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ		250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г		100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г		100	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г		100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г		180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г		180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г		180
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	СОК ФРУКТОВЫЙ		200	СОК ФРУКТОВЫЙ		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50
		<i>Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 ккал</i>			<i>Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 ккал</i>			<i>Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 ккал</i>
		<i>Итого:</i>			<i>Итого:</i>			<i>Итого:</i>
		<i>Б=59,2 г, Ж=60,3 г, У=266,9 г, К=1848,1 ккал</i>			<i>Б=77,3 г, Ж=87,9 г, У=225,9 г, К=2005,7 ккал</i>			<i>Б=68,5 г, Ж=85,8 г, У=240,0 г, К=2007,4 ккал</i>
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,5			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,9			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,5		

A		B		C		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-разовое (11-18 лет)															
День 2															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200		200/30		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШК		100		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		100/50					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г		100		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г		180					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г		180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	
БАНАН СВЕЖИЙ		1ШТ		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ		1кус./30г	
<i>Б=52,7 г, Ж=10,6 г, У=146,6 г, К=893,3 ккал</i>				<i>Б=36,4 г, Ж=37,1 г, У=108,0 г, К=912,1 ккал</i>				<i>Б=26,7 г, Ж=12,9 г, У=104,4 г, К=641,1 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН		250		СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН		250		СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН		250					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.		100		ПТИЦА ОТВАРНАЯ.		100		ПТИЦА ОТВАРНАЯ.		100					
РИС ОТВАРНОЙ 180Г		180		РИС ОТВАРНОЙ 180Г		180		РИС ОТВАРНОЙ 180Г		180					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С		200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С		200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50					
<i>Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 ккал</i>				<i>Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 ккал</i>				<i>Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 ккал</i>							
Итого:				Итого:				Итого:							
<i>Б=95,1 г, Ж=46,1 г, У=284,0 г, К=1932,4 ккал</i>				<i>Б=78,8 г, Ж=72,6 г, У=245,4 г, К=1951,3 ккал</i>				<i>Б=69,1 г, Ж=48,4 г, У=241,7 г, К=1680,3 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,0				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,1				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,5							

A		B	C	D		E	F	G		H
НП "Лидер"										
Питание 2-разовое (11-18 лет)										
День 3										
Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход		
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант				
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/40		ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ	100			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г		<i>Б=45,9 г, Ж=16,7 г, У=116,5 г, К=799,3 ккал</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50			
ПРЯНИК	1шт		Обед "Обжорка"			КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50			
<i>Б=22,0 г, Ж=16,7 г, У=111,7 г, К=685,7 ккал</i>			САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100		<i>Б=31,3 г, Ж=33,5 г, У=121,7 г, К=913,2 ккал</i>				
Обед "Обжорка"			СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250		Обед "Обжорка"				
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5		САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100			
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250			
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		<i>Б=34,6 г, Ж=41,4 г, У=113,4 г, К=965,1 ккал</i>			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		<i>Итого:</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50			
<i>Б=34,6 г, Ж=41,4 г, У=113,4 г, К=965,1 ккал</i>			<i>Б=80,4 г, Ж=58,1 г, У=229,9 г, К=1764,5 ккал</i>			<i>Б=34,6 г, Ж=41,4 г, У=113,4 г, К=965,1 ккал</i>				
<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>				
<i>Б=56,6 г, Ж=58,1 г, У=225,1 г, К=1650,9 ккал</i>						<i>Б=65,8 г, Ж=74,9 г, У=235,1 г, К=1878,3 ккал</i>				
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,9			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,6				

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-разовое (11-18 лет)															
День 4															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/30		30/30		КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ИЗ МИНТАЯ		100		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.		100					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ		200/5		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.		180		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.		180					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г		10г		КАКАО С МОЛОКОМ		200		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г		60					
КАКАО С МОЛОКОМ		200		ХЛЕБ 2 КУС.		60		КАКАО С МОЛОКОМ		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		БАНАН СВЕЖИЙ		1ШТ		ХЛЕБ 2 КУС.		60					
<i>Б=22,2 г, Ж=25,4 г, У=87,4 г, К=668,5 ккал</i>				<i>Б=29,4 г, Ж=23,4 г, У=126,4 г, К=834,3 ккал</i>				<i>Б=34,0 г, Ж=32,6 г, У=138,2 г, К=983,7 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ		100		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ		100		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ		100					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)		100/50		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)		100/50		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)		100/50					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *		180		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *		180		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *		180					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200		КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200		КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50					
<i>Б=36,7 г, Ж=42,4 г, У=148,6 г, К=1123,3 ккал</i>				<i>Б=36,7 г, Ж=42,4 г, У=148,6 г, К=1123,3 ккал</i>				<i>Б=36,7 г, Ж=42,4 г, У=148,6 г, К=1123,3 кка</i>							
Итого:				Итого:				Итого:							
<i>Б=58,9 г, Ж=67,8 г, У=235,9 г, К=1791,8 ккал</i>				<i>Б=66,1 г, Ж=65,8 г, У=275,0 г, К=1957,6 ккал</i>				<i>Б=70,7 г, Ж=75,0 г, У=286,8 г, К=2107,0 кка</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,0				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1							

А		В		С		D		E		F		G		H			
НП "Лидер"																	
Питание 2-разовое (11-18 лет)																	
День 5																	
Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход	
1-ый вариант						2-ой вариант						3-ий вариант					
Завтрак "Правильный"						Завтрак "Крепыш"						Завтрак "Лакомка"					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200/40		ИКРА МОРКОВНАЯ		100		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г		100		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г		100			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.		100		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г		180		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г		180			
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"		50		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г		180		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7			
<i>Б=51,4 г, Ж=12,7 г, У=111,4 г, К=766,0 ккал</i>						ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"				50		ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"				50	
Обед "Обжорка"						ПРЯНИК				1шт		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ				60	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		100		<i>Б=29,9 г, Ж=36,1 г, У=133,9 г, К=980,7 ккал</i>				<i>Б=40,2 г, Ж=19,3 г, У=134,5 г, К=872,7 ккал</i>									
Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		100		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		100		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		100			
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5		100/5		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*		180		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5		100/5		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5		100/5		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5		100/5			
СОК ФРУКТОВЫЙ		200		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*		180		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*		180		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*		180			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		СОК ФРУКТОВЫЙ		200		СОК ФРУКТОВЫЙ		200		СОК ФРУКТОВЫЙ		200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50			
<i>Б=31,7 г, Ж=34,1 г, У=111,3 г, К=879,7 ккал</i>						<i>Б=31,7 г, Ж=34,1 г, У=111,3 г, К=879,7 ккал</i>						<i>Б=31,7 г, Ж=34,1 г, У=111,3 г, К=879,7 ккал</i>					
<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>					
<i>Б=83,1 г, Ж=46,8 г, У=222,7 г, К=1645,6 ккал</i>						<i>Б=61,6 г, Ж=70,1 г, У=245,3 г, К=1860,4 ккал</i>						<i>Б=71,9 г, Ж=53,3 г, У=245,8 г, К=1752,3 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,7						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,0						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,4					

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 6

Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30.окт	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ		100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/50		100/50
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		200/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200/5		200/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г		180
СЫР ПОРЦИОННО 30Г		30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200	ХЛЕБ 2 КУС.		60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт	ХЛЕБ 2 КУС.		2кус/60
<i>Б=21,5 г, Ж=24,7 г, У=92,3 г, К=678,2 ккал</i>			<i>Б=28,1 г, Ж=42,2 г, У=73,1 г, К=784,9 ккал</i>			<i>Б=25,4 г, Ж=27,7 г, У=114,8 г, К=809,8 ккал</i>		
Обед "Обжорка"			Обед "Обжорка"			Обед "Обжорка"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.		100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.		100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.		100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г		180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г		180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г		180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50
<i>Б=36,9 г, Ж=44,9 г, У=138,8 г, К=1107,5 ккал</i>			<i>Б=36,9 г, Ж=44,9 г, У=138,8 г, К=1107,5 ккал</i>			<i>Б=36,9 г, Ж=44,9 г, У=138,8 г, К=1107,5 ккал</i>		
<i>Итого:</i>			<i>Итого:</i>			<i>Итого:</i>		
<i>Б=58,4 г, Ж=69,6 г, У=231,0 г, К=1785,7 ккал</i>			<i>Б=65,0 г, Ж=87,1 г, У=211,8 г, К=1892,4 ккал</i>			<i>Б=62,2 г, Ж=72,6 г, У=253,5 г, К=1917,3 ккал</i>		
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,0			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,3			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,1		

A		B		C		D		E		F		G		H			
НП "Лидер"																	
Питание 2-разовое (11-18 лет)																	
День 7																	
Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход	
1-ый вариант						2-ой вариант						3-ий вариант					
Завтрак "Правильный"						Завтрак "Крепыш"						Завтрак "Лакомка"					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ		100		СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г		100		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г		100		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.		100			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		200/5		КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1		180		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г		180		СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ		250			
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)		200		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г		60		ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)		200		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)		200		ХЛЕБ 2 КУС.		60		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)		200			
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 30/30		30/30		ХЛЕБ 2 КУС.		60		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50			
<i>Б=18,9 г, Ж=15,9 г, У=118,7 г, К=693,5 ккал</i>				<i>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ</i>				1шт		<i>Б=27,9 г, Ж=26,2 г, У=113,4 г, К=801,4 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				<i>Б=23,2 г, Ж=32,7 г, У=82,1 г, К=715,2 ккал</i>				Обед "Обжорка"									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.		100		Обед "Обжорка"				САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.		100		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.		100			
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ		250		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.		100		СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ		250		СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ		250			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180		СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ		250		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)		200		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.		180		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)		200		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)		200			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)		200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50			
<i>Б=48,9 г, Ж=52,0 г, У=133,4 г, К=1198,6 ккал</i>				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		<i>Б=48,9 г, Ж=52,0 г, У=133,4 г, К=1198,6 ккал</i>							
<i>Итого:</i>				<i>Б=48,9 г, Ж=52,0 г, У=133,4 г, К=1198,6 ккал</i>				<i>Итого:</i>									
<i>Б=67,8 г, Ж=67,9 г, У=252,1 г, К=1892,1 ккал</i>				<i>Итого:</i>				<i>Б=76,9 г, Ж=78,2 г, У=246,8 г, К=2000,0 ккал</i>									
				<i>Б=72,1 г, Ж=84,7 г, У=215,5 г, К=1913,8 ккал</i>													
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,0				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2									

А		В		С		D		E		F		G		H			
НП "Лидер"																	
Питание 2-разовое (11-18 лет)																	
День 8																	
Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход	
1-ый вариант						2-ой вариант						3-ий вариант					
Завтрак "Правильный"						Завтрак "Крепыш"						Завтрак "Лакомка"					
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ.				200		ПТИЦА ОТВАРНАЯ.				100		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ				100	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.				180		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО				200/40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ				35		ХЛЕБ 2 КУС.				60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ				1шт.		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ				1шт		ПРЯНИК				1шт	
<i>Б=24,8 г, Ж=26,8 г, У=100,2 г, К=742,0 ккал</i>						<i>Б=36,7 г, Ж=31,0 г, У=99,2 г, К=822,6 ккал</i>						<i>Б=48,0 г, Ж=24,4 г, У=136,9 г, К=959,5 ккал</i>					
Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"					
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250		СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250		СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.				100		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.				100		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.				100	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г				180		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г				180		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г				180	
СОУС МОЛОЧНЫЙ				50		СОУС МОЛОЧНЫЙ				50		СОУС МОЛОЧНЫЙ				50	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50	
<i>Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал</i>						<i>Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал</i>						<i>Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал</i>					
<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>					
<i>Б=57,8 г, Ж=66,0 г, У=212,2 г, К=1675,0 ккал</i>						<i>Б=69,8 г, Ж=70,1 г, У=211,2 г, К=1755,6 ккал</i>						<i>Б=81,0 г, Ж=63,5 г, У=248,9 г, К=1892,5 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,7						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,0						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,1					

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 9

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
1-ый вариант		2-ой вариант		3-ий вариант	
Завтрак "Правильный"		Завтрак "Крепыш"		Завтрак "Лакомка"	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Р/М.	100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШК	100
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100Г	100
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180Г *	180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г	ХЛЕБ 2 КУС.	60	ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=21,8 г, Ж=27,2 г, У=88,7 г, К=687,4 ккал</i>		<i>Б=28,1 г, Ж=41,1 г, У=85,4 г, К=824,6 ккал</i>		<i>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 50Г</i>	
Обед "Обжорка"		Обед "Обжорка"		<i>Б=27,8 г, Ж=42,7 г, У=111,6 г, К=942,6 ккал</i>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100	Обед "Обжорка"	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180	РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=36,2 г, Ж=26,5 г, У=145,2 г, К=965,0 ккал</i>		<i>Б=36,2 г, Ж=26,5 г, У=145,2 г, К=965,0 ккал</i>		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>		<i>Б=36,2 г, Ж=26,5 г, У=145,2 г, К=965,0 ккал</i>	
<i>Б=58,0 г, Ж=53,7 г, У=233,9 г, К=1652,5 ккал</i>		<i>Б=64,3 г, Ж=67,6 г, У=230,6 г, К=1789,6 ккал</i>		<i>Итого:</i>	
				<i>Б=64,0 г, Ж=69,3 г, У=256,9 г, К=1907,6 ккал</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,0		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,6		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,0	

Страница 1

A	B	C	D	E	F	G	H
НП "Лидер"							
Питание 2-разовое (11-18 лет)							
День 10							
Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда	
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант	
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100		САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	100
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200		КАКАО С МОЛОКОМ	200		КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		ХЛЕБ 2 КУС.	60
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт		<i>Б=55,5 г, Ж=15,0 г, У=126,0 г, К=862,2 ккал</i>			СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.	50
<i>Б=23,4 г, Ж=23,2 г, У=107,9 г, К=735,2 ккал</i>			Обед "Обжорка"			<i>Б=46,4 г, Ж=48,3 г, У=116,8 г, К=1088,2 ккал</i>	
Обед "Обжорка"			СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5		Обед "Обжорка"	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100		ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		СОК ФРУКТОВЫЙ	200		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		<i>Б=34,0 г, Ж=38,3 г, У=106,6 г, К=907,5 ккал</i>			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=34,0 г, Ж=38,3 г, У=106,6 г, К=907,5 ккал</i>			Итого:			<i>Б=34,0 г, Ж=38,3 г, У=106,6 г, К=907,5 ккал</i>	
Итого:			<i>Б=89,5 г, Ж=53,3 г, У=232,5 г, К=1769,7 ккал</i>			Итого:	
<i>Б=57,4 г, Ж=61,5 г, У=214,4 г, К=1642,7 ккал</i>						<i>Б=80,4 г, Ж=86,6 г, У=223,3 г, К=1995,8 ккал</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,7			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,6			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,8	

А		В		С		D		E		F		G		H			
НП "Лидер"																	
Питание 2-разовое (11-18 лет)																	
День 11																	
Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход	
1-ый вариант						2-ой вариант						3-ий вариант					
Завтрак "Правильный"						Завтрак "Крепыш"						Завтрак "Лакомка"					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕН.				200/30		САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"				100		ПТИЦА ОТВАРНАЯ.				100	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)				200		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г				100		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г				180	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.				30.январь		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г				180		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г				60	
ФРУКТ СВЕЖИЙ				1шт		ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)				200		ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)				200	
<i>Б=31,7 г, Ж=17,1 г, У=125,4 г, К=782,3 ккал</i>						ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.				30.январь		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.				30.январь	
Обед "Обжорка"						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.				1кус./ 30г		БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ".				60	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.				100		<i>Б=32,3 г, Ж=28,7 г, У=79,7 г, К=706,7 ккал</i>						<i>Б=40,5 г, Ж=37,9 г, У=91,5 г, К=868,7 ккал</i>					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.				250/5		Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г				100		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.				100		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.				100	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г				180		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.				250/5		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.				250/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С				200		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г				100		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г				100	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г				180		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г				180	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г				50		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С				200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С				200	
<i>Б=41,6 г, Ж=44,1 г, У=151,7 г, К=1171,2 ккал</i>						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50	
Итого:						ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г				50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г				50	
<i>Б=73,3 г, Ж=61,2 г, У=277,2 г, К=1953,5 ккал</i>						<i>Б=41,6 г, Ж=44,1 г, У=151,7 г, К=1171,2 ккал</i>						<i>Б=41,6 г, Ж=44,1 г, У=151,7 г, К=1171,2 ккал</i>					
						Итого:						Итого:					
						<i>Б=73,9 г, Ж=72,8 г, У=231,4 г, К=1877,9 ккал</i>						<i>Б=82,1 г, Ж=82,0 г, У=243,2 г, К=2040,0 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,8						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,1						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,0					

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 12

Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/30		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/50	100/50		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200/5	200/5		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	
ХЛЕБ 2 КУС.	60		ХЛЕБ 2 КУС.	60		<i>Б=43,7 г, Ж=11,3 г, У=113,8 г, К=731,9 ккал</i>		
<i>Б=26,2 г, Ж=29,8 г, У=76,7 г, К=680,6 ккал</i>			ВАФЛИ 1 ШТ	1шт		Обед "Обжорка"		
Обед "Обжорка"			<i>Б=21,9 г, Ж=24,0 г, У=100,4 г, К=705,2 ккал</i>			Обед "Обжорка"		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		Обед "Обжорка"			САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100		СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180		КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	
<i>Б=28,7 г, Ж=45,8 г, У=136,3 г, К=1073,1 ккал</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50		<i>Б=28,7 г, Ж=45,8 г, У=136,3 г, К=1073,1 кка</i>		
Итого:			<i>Б=28,7 г, Ж=45,8 г, У=136,3 г, К=1073,1 ккал</i>			Итого:		
<i>Б=54,9 г, Ж=75,7 г, У=213,0 г, К=1753,7 ккал</i>			Итого:			<i>Б=72,4 г, Ж=57,1 г, У=250,1 г, К=1805,0 кка</i>		
			<i>Б=50,6 г, Ж=69,8 г, У=236,7 г, К=1778,4 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,4 : 3,9			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,4 : 4,7			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,5		