

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 1**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=18,2 г, Ж=13,0 г, У=99,9 г, К=590,0 ккал, ХЕ=10,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,6 г, Ж=21,8 г, У=103,1 г, К=746,9 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=52,8 г, Ж=34,7 г, У=203,0 г, К=1336,8 ккал, ХЕ=20,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150Г	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=10,7 г, Ж=9,9 г, У=73,4 г, К=425,8 ккал, ХЕ=7,3</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,6 г, Ж=21,8 г, У=103,1 г, К=746,9 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,3 г, Ж=31,7 г, У=176,4 г, К=1172,7 ккал, ХЕ=17,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,9</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=23,0 г, Ж=22,2 г, У=61,0 г, К=536,2 ккал, ХЕ=6,1</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=38,1 г, Ж=28,9 г, У=82,3 г, К=744,2 ккал, ХЕ=8,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=61,1 г, Ж=51,1 г, У=143,3 г, К=1280,4 ккал, ХЕ=14,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,3</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,6 г, Ж=21,8 г, У=103,1 г, К=746,9 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Полдник</b>	
ЧАЙ С САХАРОМ	200
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100
<i>Б=10,7 г, Ж=14,8 г, У=41,2 г, К=340,8 ккал, ХЕ=4,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,3 г, Ж=36,5 г, У=144,3 г, К=1087,7 ккал, ХЕ=14,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,2</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=29,0 г, Ж=24,8 г, У=123,2 г, К=832,9 ккал, ХЕ=12,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=29,0 г, Ж=24,8 г, У=123,2 г, К=832,9 ккал, ХЕ=12,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,2</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50
<i>Б=27,0 г, Ж=31,1 г, У=105,8 г, К=811,7 ккал, ХЕ=10,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,0 г, Ж=31,1 г, У=105,8 г, К=811,7 ккал, ХЕ=10,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,9</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 2**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=37,0 г, Ж=12,1 г, У=98,9 г, К=653,1 ккал, ХЕ=9,9</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,2 г, Ж=27,7 г, У=91,1 г, К=715,3 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=62,2 г, Ж=39,8 г, У=190,0 г, К=1368,4 ккал, ХЕ=19,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=28,5 г, Ж=16,5 г, У=94,7 г, К=641,8 ккал, ХЕ=9,5</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,2 г, Ж=27,7 г, У=91,1 г, К=715,3 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=53,7 г, Ж=44,2 г, У=185,8 г, К=1357,1 ккал, ХЕ=18,6</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,5**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВ	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=24,5 г, Ж=17,4 г, У=57,0 г, К=482,4 ккал, ХЕ=5,7</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - диета №9 (1-Й ВАРИАНТ).	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=27,3 г, Ж=30,9 г, У=82,5 г, К=717,9 ккал, ХЕ=8,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=51,8 г, Ж=48,3 г, У=139,5 г, К=1200,3 ккал, ХЕ=14,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,7**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,2 г, Ж=27,7 г, У=91,1 г, К=715,3 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ПЕЧЕНЬЕ	35
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=9,2 г, Ж=9,2 г, У=53,3 г, К=332,1 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=34,4 г, Ж=36,9 г, У=144,4 г, К=1047,4 ккал, ХЕ=14,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,2</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	60
<i>Б=26,9 г, Ж=18,5 г, У=112,3 г, К=723,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=26,9 г, Ж=18,5 г, У=112,3 г, К=723,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 4,2</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ	80/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=36,0 г, Ж=15,8 г, У=92,6 г, К=657,1 ккал, ХЕ=9,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=36,0 г, Ж=15,8 г, У=92,6 г, К=657,1 ккал, ХЕ=9,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 2,6</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 3

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=14,5 г, Ж=15,1 г, У=56,1 г, К=418,9 ккал, ХЕ=5,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	200/14/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=35,6 г, Ж=24,2 г, У=107,7 г, К=791,0 ккал, ХЕ=10,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=50,1 г, Ж=39,3 г, У=163,8 г, К=1209,9 ккал, ХЕ=16,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,3</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=42,9 г, Ж=16,1 г, У=103,4 г, К=730,0 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	200/14/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=35,6 г, Ж=24,2 г, У=107,7 г, К=791,0 ккал, ХЕ=10,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=78,4 г, Ж=40,3 г, У=211,1 г, К=1521,0 ккал, ХЕ=21,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,7</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=31,9 г, Ж=31,5 г, У=48,5 г, К=604,9 ккал, ХЕ=4,9</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	250/17,5/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=36,6 г, Ж=28,4 г, У=91,4 г, К=767,3 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=68,4 г, Ж=59,9 г, У=139,9 г, К=1372,2 ккал, ХЕ=14,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,0</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	200/14/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=35,6 г, Ж=24,2 г, У=107,7 г, К=791,0 ккал, ХЕ=10,8</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=14,3 г, Ж=11,4 г, У=43,5 г, К=333,7 ккал, ХЕ=4,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=49,9 г, Ж=35,6 г, У=151,2 г, К=1124,6 ккал, ХЕ=15,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,0</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
<i>Б=27,7 г, Ж=34,3 г, У=70,0 г, К=699,8 ккал, ХЕ=7,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,7 г, Ж=34,3 г, У=70,0 г, К=699,8 ккал, ХЕ=7,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 2,5</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=26,4 г, Ж=29,8 г, У=101,8 г, К=780,9 ккал, ХЕ=10,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=26,4 г, Ж=29,8 г, У=101,8 г, К=780,9 ккал, ХЕ=10,2</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 4**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ	154
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=21,3 г, Ж=26,9 г, У=73,2 г, К=621,1 ккал, ХЕ=7,3</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=23,3 г, Ж=18,5 г, У=104,5 г, К=678,4 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=44,6 г, Ж=45,4 г, У=177,8 г, К=1299,5 ккал, ХЕ=17,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=16,9 г, Ж=15,0 г, У=84,4 г, К=540,9 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=23,3 г, Ж=18,5 г, У=104,5 г, К=678,4 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=40,2 г, Ж=33,5 г, У=188,9 г, К=1219,3 ккал, ХЕ=18,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв. сортов)	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (диета	100
<i>Б=38,1 г, Ж=29,1 г, У=53,0 г, К=626,6 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (БЕЗ САХАРА)*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=29,8 г, Ж=35,8 г, У=75,8 г, К=744,7 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=67,8 г, Ж=65,0 г, У=128,8 г, К=1371,2 ккал, ХЕ=12,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,9**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200Г	200
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=23,3 г, Ж=18,5 г, У=104,5 г, К=678,4 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<b>Полдник</b>	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	80
<i>Б=11,2 г, Ж=16,7 г, У=62,1 г, К=444,0 ккал, ХЕ=6,2</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=34,6 г, Ж=35,2 г, У=166,6 г, К=1122,4 ккал, ХЕ=16,7</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,8</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100
<i>Б=32,4 г, Ж=14,5 г, У=105,8 г, К=684,0 ккал, ХЕ=10,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=32,4 г, Ж=14,5 г, У=105,8 г, К=684,0 ккал, ХЕ=10,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 3,3</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ).	150
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50
<i>Б=41,6 г, Ж=34,9 г, У=119,0 г, К=957,3 ккал, ХЕ=11,9</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=41,6 г, Ж=34,9 г, У=119,0 г, К=957,3 ккал, ХЕ=11,9</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,9</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 5**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША "ДРУЖБА"	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=18,1 г, Ж=16,7 г, У=59,0 г, К=458,6 ккал, ХЕ=5,9</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=36,3 г, Ж=34,0 г, У=109,0 г, К=887,2 ккал, ХЕ=10,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=54,3 г, Ж=50,6 г, У=168,0 г, К=1345,8 ккал, ХЕ=16,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=21,1 г, Ж=18,7 г, У=73,7 г, К=548,1 ккал, ХЕ=7,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=36,3 г, Ж=34,0 г, У=109,0 г, К=887,2 ккал, ХЕ=10,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=57,4 г, Ж=52,7 г, У=182,7 г, К=1435,3 ккал, ХЕ=18,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,2**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕ	150/30
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=35,4 г, Ж=14,1 г, У=52,1 г, К=477,3 ккал, ХЕ=5,2</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=35,3 г, Ж=28,7 г, У=90,8 г, К=762,4 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=70,7 г, Ж=42,8 г, У=142,9 г, К=1239,7 ккал, ХЕ=14,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,0**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=36,3 г, Ж=34,0 г, У=109,0 г, К=887,2 ккал, ХЕ=10,9</i>	
<b>Полдник</b>	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ, С РИСОМ	60
<i>Б=5,1 г, Ж=4,7 г, У=50,4 г, К=264,1 ккал, ХЕ=5,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,4 г, Ж=38,6 г, У=159,4 г, К=1151,3 ккал, ХЕ=15,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,9**

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С САХАРОМ	200
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ.	60
<i>Б=39,6 г, Ж=20,7 г, У=99,6 г, К=743,5 ккал, ХЕ=10,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=39,6 г, Ж=20,7 г, У=99,6 г, К=743,5 ккал, ХЕ=10,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,5**

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=22,1 г, Ж=16,9 г, У=84,3 г, К=577,9 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=22,1 г, Ж=16,9 г, У=84,3 г, К=577,9 ккал, ХЕ=8,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,8**

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 6**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	82
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=21,1 г, Ж=23,0 г, У=66,2 г, К=556,4 ккал, ХЕ=6,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ).	80
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=24,6 г, Ж=20,3 г, У=118,8 г, К=756,8 ккал, ХЕ=11,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,7 г, Ж=43,3 г, У=185,0 г, К=1313,2 ккал, ХЕ=18,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,1</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	82
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=22,2 г, Ж=24,4 г, У=68,7 г, К=583,9 ккал, ХЕ=6,9</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ).	80
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=24,6 г, Ж=20,3 г, У=118,8 г, К=756,8 ккал, ХЕ=11,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=46,8 г, Ж=44,7 г, У=187,5 г, К=1340,7 ккал, ХЕ=18,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=36,3 г, Ж=24,8 г, У=53,3 г, К=581,6 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ).	80
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=26,0 г, Ж=29,9 г, У=100,0 г, К=776,5 ккал, ХЕ=10,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=62,3 г, Ж=54,7 г, У=153,3 г, К=1358,1 ккал, ХЕ=15,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,5</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ).	80
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=24,6 г, Ж=20,3 г, У=118,8 г, К=756,8 ккал, ХЕ=11,9</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
КЕКС ДИЕТИЧЕСКИЙ	25
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=8,5 г, Ж=8,4 г, У=41,7 г, К=276,6 ккал, ХЕ=4,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=33,1 г, Ж=28,7 г, У=160,5 г, К=1033,4 ккал, ХЕ=16,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,9</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ).	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=39,5 г, Ж=27,2 г, У=100,6 г, К=806,0 ккал, ХЕ=10,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=39,5 г, Ж=27,2 г, У=100,6 г, К=806,0 ккал, ХЕ=10,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,5</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
БИШТЕКС РУБЛЕНый ПАРОВОЙ.	80
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=33,4 г, Ж=33,1 г, У=63,0 г, К=683,5 ккал, ХЕ=6,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=33,4 г, Ж=33,1 г, У=63,0 г, К=683,5 ккал, ХЕ=6,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,9</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 7**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ 150г	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=12,7 г, Ж=14,2 г, У=76,5 г, К=484,5 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,0 г, Ж=21,4 г, У=106,8 г, К=708,7 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=34,7 г, Ж=35,6 г, У=183,2 г, К=1193,2 ккал, ХЕ=18,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 5,3**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=14,5 г, Ж=17,1 г, У=75,4 г, К=514,3 ккал, ХЕ=7,5</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,0 г, Ж=21,4 г, У=106,8 г, К=708,7 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=36,6 г, Ж=38,5 г, У=182,2 г, К=1223,0 ккал, ХЕ=18,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 5,0**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80/5
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=27,4 г, Ж=24,1 г, У=73,8 г, К=621,4 ккал, ХЕ=7,4</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /диета №9/.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=22,4 г, Ж=32,7 г, У=91,4 г, К=749,0 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=49,8 г, Ж=56,7 г, У=165,1 г, К=1370,3 ккал, ХЕ=16,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,3**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ).	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,0 г, Ж=21,4 г, У=106,8 г, К=708,7 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНО	200
ПЕЧЕНЬЕ	35
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=3,4 г, Ж=4,2 г, У=65,4 г, К=312,6 ккал, ХЕ=6,5</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=25,5 г, Ж=25,6 г, У=172,2 г, К=1021,4 ккал, ХЕ=17,2</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 6,8</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80/5
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60
<i>Б=26,9 г, Ж=28,5 г, У=118,4 г, К=838,3 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=26,9 г, Ж=28,5 г, У=118,4 г, К=838,3 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,4</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60
<i>Б=31,5 г, Ж=24,9 г, У=115,2 г, К=811,4 ккал, ХЕ=11,5</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=31,5 г, Ж=24,9 г, У=115,2 г, К=811,4 ккал, ХЕ=11,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 8

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=10,8 г, Ж=9,4 г, У=77,5 г, К=438,2 ккал, ХЕ=7,7</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	200/5
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,0 г, Ж=31,9 г, У=117,8 г, К=890,9 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=43,8 г, Ж=41,3 г, У=195,2 г, К=1329,1 ккал, ХЕ=19,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,5</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	30
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЯ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=20,4 г, Ж=17,2 г, У=75,6 г, К=539,0 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	200/5
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,0 г, Ж=31,9 г, У=117,8 г, К=890,9 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=53,3 г, Ж=49,1 г, У=193,4 г, К=1429,9 ккал, ХЕ=19,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЯ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=24,3 г, Ж=14,6 г, У=52,0 г, К=436,5 ккал, ХЕ=5,2</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)100г	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=31,1 г, Ж=35,0 г, У=88,8 г, К=795,0 ккал, ХЕ=8,9</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=55,4 г, Ж=49,6 г, У=140,8 г, К=1231,4 ккал, ХЕ=14,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,5</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	200/5
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,0 г, Ж=31,9 г, У=117,8 г, К=890,9 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60
<i>Б=9,5 г, Ж=7,1 г, У=50,1 г, К=301,9 ккал, ХЕ=5,0</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=42,5 г, Ж=39,0 г, У=167,8 г, К=1192,8 ккал, ХЕ=16,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,0</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=30,2 г, Ж=34,2 г, У=85,3 г, К=770,3 ккал, ХЕ=8,5</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=30,2 г, Ж=34,2 г, У=85,3 г, К=770,3 ккал, ХЕ=8,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,8</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 80г	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50
<i>Б=22,9 г, Ж=23,1 г, У=97,6 г, К=689,8 ккал, ХЕ=9,8</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=22,9 г, Ж=23,1 г, У=97,6 г, К=689,8 ккал, ХЕ=9,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,3</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 9

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60
<i>Б=24,3 г, Ж=35,1 г, У=80,0 г, К=733,5 ккал, ХЕ=8,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=16,6 г, У=125,3 г, К=757,6 ккал, ХЕ=12,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=50,9 г, Ж=51,7 г, У=205,3 г, К=1491,1 ккал, ХЕ=20,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ)	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=26,3 г, Ж=16,5 г, У=73,4 г, К=547,8 ккал, ХЕ=7,3</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=16,6 г, У=125,3 г, К=757,6 ккал, ХЕ=12,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=52,9 г, Ж=33,1 г, У=198,8 г, К=1305,4 ккал, ХЕ=19,9</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,8</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=19,3 г, Ж=25,6 г, У=42,8 г, К=478,8 ккал, ХЕ=4,3</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (без сахара).	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=28,3 г, Ж=21,3 г, У=111,5 г, К=751,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=47,5 г, Ж=47,0 г, У=154,3 г, К=1229,9 ккал, ХЕ=15,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=16,6 г, У=125,3 г, К=757,6 ккал, ХЕ=12,5</i>	
<b>Полдник</b>	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ПРЯНИКИ	1шт
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=7,4 г, Ж=5,5 г, У=77,3 г, К=388,4 ккал, ХЕ=7,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=34,0 г, Ж=22,1 г, У=202,6 г, К=1145,9 ккал, ХЕ=20,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 6,0</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=28,4 г, Ж=22,1 г, У=104,5 г, К=731,4 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=28,4 г, Ж=22,1 г, У=104,5 г, К=731,4 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
АЗУ 200г	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=29,0 г, Ж=29,7 г, У=103,3 г, К=796,6 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=29,0 г, Ж=29,7 г, У=103,3 г, К=796,6 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,6</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 10**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=17,2 г, Ж=19,4 г, У=61,7 г, К=490,2 ккал, ХЕ=6,2</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,6 г, Ж=28,7 г, У=91,9 г, К=736,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=44,8 г, Ж=48,0 г, У=153,6 г, К=1227,0 ккал, ХЕ=15,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,4**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ).	5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
<i>Б=36,8 г, Ж=18,3 г, У=101,7 г, К=718,8 ккал, ХЕ=10,2</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,6 г, Ж=28,7 г, У=91,9 г, К=736,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=64,4 г, Ж=47,0 г, У=193,5 г, К=1455,5 ккал, ХЕ=19,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,0**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв. сортов	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100
<i>Б=24,8 г, Ж=12,2 г, У=65,5 г, К=470,9 ккал, ХЕ=6,5</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (дие	150
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (без сахар	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=26,8 г, Ж=34,4 г, У=84,1 г, К=753,5 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=51,5 г, Ж=46,7 г, У=149,6 г, К=1224,4 ккал, ХЕ=15,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,9**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,6 г, Ж=28,7 г, У=91,9 г, К=736,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100
<i>Б=16,0 г, Ж=14,8 г, У=68,1 г, К=469,9 ккал, ХЕ=6,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=43,6 г, Ж=43,5 г, У=160,0 г, К=1206,7 ккал, ХЕ=16,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ).	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
МАННИК	65
<i>Б=27,6 г, Ж=25,5 г, У=99,2 г, К=736,4 ккал, ХЕ=9,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,6 г, Ж=25,5 г, У=99,2 г, К=736,4 ккал, ХЕ=9,9</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ	80/5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ).	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=37,5 г, Ж=12,9 г, У=81,6 г, К=592,8 ккал, ХЕ=8,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=37,5 г, Ж=12,9 г, У=81,6 г, К=592,8 ккал, ХЕ=8,2</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,3 : 2,2</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 11**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ.	150/30
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=42,0 г, Ж=8,4 г, У=108,0 г, К=676,6 ккал, ХЕ=10,8</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,1 г, Ж=27,7 г, У=109,9 г, К=809,7 ккал, ХЕ=11,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=72,1 г, Ж=36,1 г, У=217,9 г, К=1486,3 ккал, ХЕ=21,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,0**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=24,5 г, Ж=20,1 г, У=84,9 г, К=619,3 ккал, ХЕ=8,5</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,1 г, Ж=27,7 г, У=109,9 г, К=809,7 ккал, ХЕ=11,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=54,6 г, Ж=47,8 г, У=194,7 г, К=1429,0 ккал, ХЕ=19,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕ)	150/30
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ (диета №9)	130
<i>Б=39,9 г, Ж=14,9 г, У=46,9 г, К=480,9 ккал, ХЕ=4,7</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=31,9 г, Ж=32,9 г, У=86,5 г, К=773,2 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=71,9 г, Ж=47,8 г, У=133,4 г, К=1254,1 ккал, ХЕ=13,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 1,9**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ.	200/10г
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,1 г, Ж=27,7 г, У=109,9 г, К=809,7 ккал, ХЕ=11,0</i>	
<b>Полдник</b>	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60
<i>Б=7,1 г, Ж=6,3 г, У=58,0 г, К=317,3 ккал, ХЕ=5,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=37,3 г, Ж=34,0 г, У=167,8 г, К=1127,0 ккал, ХЕ=16,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,5</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=28,4 г, Ж=17,5 г, У=104,8 г, К=691,1 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=28,4 г, Ж=17,5 г, У=104,8 г, К=691,1 ккал, ХЕ=10,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,7</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50
<i>Б=45,8 г, Ж=42,8 г, У=118,3 г, К=1041,8 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,8 г, Ж=42,8 г, У=118,3 г, К=1041,8 ккал, ХЕ=11,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,6</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 12

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
БИТОЧКИ МАННЫЕ С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ.	150/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=12,8 г, Ж=10,4 г, У=75,5 г, К=447,6 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ.	80/5
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,2 г, Ж=31,2 г, У=94,9 г, К=797,1 ккал, ХЕ=9,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=47,0 г, Ж=41,6 г, У=170,4 г, К=1244,7 ккал, ХЕ=17,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ.	80
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ.	150/4
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=35,0 г, Ж=23,7 г, У=73,9 г, К=649,7 ккал, ХЕ=7,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ.	80/5
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,2 г, Ж=31,2 г, У=94,9 г, К=797,1 ккал, ХЕ=9,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=69,1 г, Ж=54,9 г, У=168,8 г, К=1446,8 ккал, ХЕ=16,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,4

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
БИГУС	200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=32,5 г, Ж=32,0 г, У=38,7 г, К=572,6 ккал, ХЕ=3,9</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ.	80/5
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=34,1 г, Ж=31,6 г, У=72,6 г, К=711,1 ккал, ХЕ=7,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=66,6 г, Ж=63,5 г, У=111,4 г, К=1283,7 ккал, ХЕ=11,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,7

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ.	80/5
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=34,2 г, Ж=31,2 г, У=94,9 г, К=797,1 ккал, ХЕ=9,5</i>	
<b>Полдник</b>	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75
<i>Б=4,5 г, Ж=8,2 г, У=63,8 г, К=346,7 ккал, ХЕ=6,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=38,7 г, Ж=39,3 г, У=158,6 г, К=1143,8 ккал, ХЕ=15,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ.	60
БИГУС 180г	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=30,8 г, Ж=31,3 г, У=87,9 г, К=757,1 ккал, ХЕ=8,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=30,8 г, Ж=31,3 г, У=87,9 г, К=757,1 ккал, ХЕ=8,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,8

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ.	60
КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ 80г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	60
<i>Б=32,3 г, Ж=22,4 г, У=115,2 г, К=791,8 ккал, ХЕ=11,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=32,3 г, Ж=22,4 г, У=115,2 г, К=791,8 ккал, ХЕ=11,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,6

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 13**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=10,3 г, Ж=13,4 г, У=79,9 г, К=482,2 ккал, ХЕ=8,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,7 г, Ж=32,2 г, У=106,9 г, К=852,8 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=43,9 г, Ж=45,6 г, У=186,9 г, К=1335,0 ккал, ХЕ=18,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,3**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КАША "ДРУЖБА"	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=14,7 г, Ж=17,5 г, У=70,1 г, К=496,9 ккал, ХЕ=7,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,7 г, Ж=32,2 г, У=106,9 г, К=852,8 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=48,4 г, Ж=49,6 г, У=177,0 г, К=1349,7 ккал, ХЕ=17,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (из тв.сортов)	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=25,1 г, Ж=24,3 г, У=67,6 г, К=589,8 ккал, ХЕ=6,8</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=34,0 г, Ж=37,2 г, У=76,5 г, К=779,5 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=59,0 г, Ж=61,5 г, У=144,1 г, К=1369,3 ккал, ХЕ=14,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,4**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=33,7 г, Ж=32,2 г, У=106,9 г, К=852,8 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
ВАФЛИ 30г	30
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=11,9 г, Ж=16,3 г, У=43,4 г, К=367,8 ккал, ХЕ=4,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,6 г, Ж=48,5 г, У=150,3 г, К=1220,6 ккал, ХЕ=15,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,3</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ПЕРЬЯ).	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50
<i>Б=28,6 г, Ж=30,1 г, У=111,7 г, К=832,4 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=28,6 г, Ж=30,1 г, У=111,7 г, К=832,4 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ)	80/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ПЕРЬЯ).	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=40,3 г, Ж=22,4 г, У=112,6 г, К=813,9 ккал, ХЕ=11,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=40,3 г, Ж=22,4 г, У=112,6 г, К=813,9 ккал, ХЕ=11,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,8</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 14

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=18,9 г, Ж=17,1 г, У=73,8 г, К=525,8 ккал, ХЕ=7,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,5 г, Ж=20,1 г, У=91,9 г, К=650,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=44,3 г, Ж=37,2 г, У=165,7 г, К=1176,7 ккал, ХЕ=16,6</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
МАКАРОННИК С МЯСОМ 150/3,75	150/3,75
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
<i>Б=24,9 г, Ж=32,3 г, У=65,6 г, К=653,1 ккал, ХЕ=6,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,5 г, Ж=20,1 г, У=91,9 г, К=650,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=50,3 г, Ж=52,4 г, У=157,5 г, К=1303,9 ккал, ХЕ=15,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,1**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
МАКАРОННИК С МЯСОМ 150/3,75	150/3,75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=25,3 г, Ж=32,7 г, У=40,2 г, К=556,4 ккал, ХЕ=4,0</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120Г	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=31,2 г, Ж=29,6 г, У=73,7 г, К=685,9 ккал, ХЕ=7,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=56,6 г, Ж=62,3 г, У=113,9 г, К=1242,3 ккал, ХЕ=11,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,0**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	200/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,5 г, Ж=20,1 г, У=91,9 г, К=650,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60
<i>Б=11,6 г, Ж=9,5 г, У=57,3 г, К=361,2 ккал, ХЕ=5,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=37,1 г, Ж=29,6 г, У=149,3 г, К=1012,0 ккал, ХЕ=14,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,0**

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200г	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=30,6 г, Ж=29,7 г, У=97,0 г, К=778,8 ккал, ХЕ=9,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=30,6 г, Ж=29,7 г, У=97,0 г, К=778,8 ккал, ХЕ=9,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2**

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60
<i>Б=26,4 г, Ж=45,2 г, У=94,5 г, К=891,1 ккал, ХЕ=9,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=26,4 г, Ж=45,2 г, У=94,5 г, К=891,1 ккал, ХЕ=9,4</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,7 : 3,6**

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 15

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=37,4 г, Ж=11,1 г, У=76,1 г, К=553,5 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,3 г, Ж=36,4 г, У=91,1 г, К=817,5 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=68,7 г, Ж=47,4 г, У=167,2 г, К=1371,0 ккал, ХЕ=16,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,4**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100
<i>Б=22,1 г, Ж=12,8 г, У=95,7 г, К=586,7 ккал, ХЕ=9,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,3 г, Ж=36,4 г, У=91,1 г, К=817,5 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=53,4 г, Ж=49,2 г, У=186,8 г, К=1404,1 ккал, ХЕ=18,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,5**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=37,8 г, Ж=44,6 г, У=50,6 г, К=755,0 ккал, ХЕ=5,1</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=34,1 г, Ж=41,1 г, У=76,7 г, К=812,8 ккал, ХЕ=7,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=71,8 г, Ж=85,7 г, У=127,3 г, К=1567,7 ккал, ХЕ=12,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 1,8**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	200/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,3 г, Ж=36,4 г, У=91,1 г, К=817,5 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Полдник</b>	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ.	75
<i>Б=9,9 г, Ж=9,9 г, У=43,6 г, К=302,8 ккал, ХЕ=4,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,2 г, Ж=46,3 г, У=134,7 г, К=1120,2 ккал, ХЕ=13,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,3</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=41,9 г, Ж=31,3 г, У=90,1 г, К=809,9 ккал, ХЕ=9,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,9 г, Ж=31,3 г, У=90,1 г, К=809,9 ккал, ХЕ=9,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,2</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=28,6 г, Ж=41,8 г, У=82,5 г, К=821,6 ккал, ХЕ=8,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=28,6 г, Ж=41,8 г, У=82,5 г, К=821,6 ккал, ХЕ=8,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,5 : 2,9</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

**День 16**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=19,7 г, Ж=14,7 г, У=65,3 г, К=473,0 ккал, ХЕ=6,5</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,1 г, Ж=21,1 г, У=111,8 г, К=726,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,8 г, Ж=35,8 г, У=177,2 г, К=1199,1 ккал, ХЕ=17,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,2**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=32,2 г, Ж=17,2 г, У=61,1 г, К=527,8 ккал, ХЕ=6,1</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,1 г, Ж=21,1 г, У=111,8 г, К=726,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=54,3 г, Ж=38,3 г, У=172,9 г, К=1253,9 ккал, ХЕ=17,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,2**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (Д	150/30
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=43,1 г, Ж=16,6 г, У=47,3 г, К=510,9 ккал, ХЕ=4,7</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.(диета №	80/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150Г	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=27,4 г, Ж=26,5 г, У=91,3 г, К=716,1 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=70,5 г, Ж=43,1 г, У=138,6 г, К=1227,0 ккал, ХЕ=13,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,0**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=22,1 г, Ж=21,1 г, У=111,8 г, К=726,1 ккал, ХЕ=11,2</i>	
<b>Полдник</b>	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30
<i>Б=32,8 г, Ж=7,5 г, У=49,8 г, К=397,2 ккал, ХЕ=5,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=54,9 г, Ж=28,6 г, У=161,6 г, К=1123,3 ккал, ХЕ=16,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,9**

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ.	60
<i>Б=45,9 г, Ж=26,4 г, У=101,6 г, К=827,5 ккал, ХЕ=10,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,9 г, Ж=26,4 г, У=101,6 г, К=827,5 ккал, ХЕ=10,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,2**

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60
<i>Б=27,7 г, Ж=18,6 г, У=126,7 г, К=785,0 ккал, ХЕ=12,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,7 г, Ж=18,6 г, У=126,7 г, К=785,0 ккал, ХЕ=12,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 4,6**

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 17

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛО	150/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ВАФЛИ 30г	30
<i>Б=24,3 г, Ж=25,5 г, У=80,2 г, К=647,5 ккал, ХЕ=8,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ)	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,2 г, Ж=16,9 г, У=86,2 г, К=622,1 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=55,6 г, Ж=42,3 г, У=166,5 г, К=1269,6 ккал, ХЕ=16,6</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,0**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=17,6 г, Ж=18,6 г, У=64,2 г, К=495,0 ккал, ХЕ=6,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ)	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,2 г, Ж=16,9 г, У=86,2 г, К=622,1 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=48,8 г, Ж=35,4 г, У=150,5 г, К=1117,1 ккал, ХЕ=15,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (МИНТАЙ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=24,7 г, Ж=18,0 г, У=53,3 г, К=474,3 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ).	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=39,6 г, Ж=21,2 г, У=79,2 г, К=666,2 ккал, ХЕ=7,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=64,4 г, Ж=39,3 г, У=132,5 г, К=1140,6 ккал, ХЕ=13,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,1**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ)	150
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=31,2 г, Ж=16,9 г, У=86,2 г, К=622,1 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
МАННИК 100г	100
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=13,6 г, Ж=12,0 г, У=68,9 г, К=437,5 ккал, ХЕ=6,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=44,8 г, Ж=28,8 г, У=155,1 г, К=1059,6 ккал, ХЕ=15,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,5</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (МИНТАЙ).	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60
<i>Б=29,2 г, Ж=23,8 г, У=101,0 г, К=734,9 ккал, ХЕ=10,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=29,2 г, Ж=23,8 г, У=101,0 г, К=734,9 ккал, ХЕ=10,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,5</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ 200г	200
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=19,9 г, Ж=20,5 г, У=84,4 г, К=601,8 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=19,9 г, Ж=20,5 г, У=84,4 г, К=601,8 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 18

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150Г	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=13,3 г, Ж=12,4 г, У=84,1 г, К=501,0 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=39,1 г, Ж=41,5 г, У=81,0 г, К=854,4 ккал, ХЕ=8,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=52,3 г, Ж=53,9 г, У=165,0 г, К=1355,4 ккал, ХЕ=16,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=23,0 г, Ж=10,3 г, У=80,4 г, К=507,1 ккал, ХЕ=8,0</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=39,1 г, Ж=41,5 г, У=81,0 г, К=854,4 ккал, ХЕ=8,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=62,1 г, Ж=51,9 г, У=161,4 г, К=1361,5 ккал, ХЕ=16,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,6

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ.	60
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ.	80
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200 *
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=33,4 г, Ж=34,5 г, У=57,0 г, К=672,0 ккал, ХЕ=5,7</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=40,6 г, Ж=42,8 г, У=62,3 г, К=799,8 ккал, ХЕ=6,2</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=74,0 г, Ж=77,3 г, У=119,2 г, К=1471,8 ккал, ХЕ=11,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,6

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=39,1 г, Ж=41,5 г, У=81,0 г, К=854,4 ккал, ХЕ=8,1</i>	
<b>Полдник</b>	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75
<i>Б=8,2 г, Ж=11,3 г, У=68,1 г, К=407,3 ккал, ХЕ=6,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=47,3 г, Ж=52,8 г, У=149,1 г, К=1261,6 ккал, ХЕ=14,9</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,2</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ.	80
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=37,2 г, Ж=31,9 г, У=113,8 г, К=891,7 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=37,2 г, Ж=31,9 г, У=113,8 г, К=891,7 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,1</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	150
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=27,5 г, Ж=27,3 г, У=69,6 г, К=634,1 ккал, ХЕ=7,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,5 г, Ж=27,3 г, У=69,6 г, К=634,1 ккал, ХЕ=7,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,5</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 19

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=16,1 г, Ж=11,8 г, У=71,4 г, К=456,9 ккал, ХЕ=7,1</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,7 г, Ж=29,7 г, У=104,4 г, К=788,5 ккал, ХЕ=10,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,8 г, Ж=41,5 г, У=175,7 г, К=1245,3 ккал, ХЕ=17,6</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ 150г	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=12,7 г, Ж=17,8 г, У=77,3 г, К=520,5 ккал, ХЕ=7,7</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,7 г, Ж=29,7 г, У=104,4 г, К=788,5 ккал, ХЕ=10,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=38,5 г, Ж=47,5 г, У=181,6 г, К=1309,0 ккал, ХЕ=18,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=23,3 г, Ж=24,2 г, У=70,7 г, К=594,2 ккал, ХЕ=7,1</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=27,0 г, Ж=35,1 г, У=88,6 г, К=778,4 ккал, ХЕ=8,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=50,3 г, Ж=59,3 г, У=159,3 г, К=1372,6 ккал, ХЕ=15,9</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,2**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ.	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,7 г, Ж=29,7 г, У=104,4 г, К=788,5 ккал, ХЕ=10,4</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
ПРЯНИКИ 75Г	75
<i>Б=15,5 г, Ж=9,9 г, У=63,6 г, К=405,1 ккал, ХЕ=6,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,2 г, Ж=39,6 г, У=168,0 г, К=1193,5 ккал, ХЕ=16,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1**

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ТЕФТЕЛИ	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=20,5 г, Ж=18,2 г, У=103,0 г, К=658,7 ккал, ХЕ=10,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=20,5 г, Ж=18,2 г, У=103,0 г, К=658,7 ккал, ХЕ=10,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 5,0**

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ.	85
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50
<i>Б=33,1 г, Ж=33,2 г, У=138,4 г, К=984,9 ккал, ХЕ=13,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=33,1 г, Ж=33,2 г, У=138,4 г, К=984,9 ккал, ХЕ=13,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2**

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 20

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=36,6 г, Ж=15,6 г, У=91,6 г, К=653,3 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,3 г, Ж=24,1 г, У=121,4 г, К=824,2 ккал, ХЕ=12,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=66,9 г, Ж=39,7 г, У=213,0 г, К=1477,6 ккал, ХЕ=21,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,2

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=26,9 г, Ж=27,0 г, У=90,7 г, К=713,5 ккал, ХЕ=9,1</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,3 г, Ж=24,1 г, У=121,4 г, К=824,2 ккал, ХЕ=12,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=57,2 г, Ж=51,1 г, У=212,1 г, К=1537,7 ккал, ХЕ=21,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,7

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=32,9 г, Ж=29,6 г, У=52,8 г, К=609,2 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №	100
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=29,6 г, Ж=32,8 г, У=95,1 г, К=793,8 ккал, ХЕ=9,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=62,5 г, Ж=62,4 г, У=147,8 г, К=1403,0 ккал, ХЕ=14,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,4

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	200/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,3 г, Ж=24,1 г, У=121,4 г, К=824,2 ккал, ХЕ=12,1</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=11,7 г, Ж=10,8 г, У=53,1 г, К=356,1 ккал, ХЕ=5,3</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,9 г, Ж=34,9 г, У=174,5 г, К=1180,3 ккал, ХЕ=17,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,2</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50
<i>Б=37,2 г, Ж=36,8 г, У=110,6 г, К=922,5 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=37,2 г, Ж=36,8 г, У=110,6 г, К=922,5 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,0</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ).	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60
<i>Б=46,8 г, Ж=37,8 г, У=120,4 г, К=1008,9 ккал, ХЕ=12,0</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=46,8 г, Ж=37,8 г, У=120,4 г, К=1008,9 ккал, ХЕ=12,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,6</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 21

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60
<i>Б=26,1 г, Ж=16,5 г, У=96,6 г, К=639,3 ккал, ХЕ=9,7</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=28,7 г, Ж=22,9 г, У=110,7 г, К=764,4 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=54,8 г, Ж=39,4 г, У=207,2 г, К=1403,7 ккал, ХЕ=20,7</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=40,6 г, Ж=8,1 г, У=95,5 г, К=617,8 ккал, ХЕ=9,6</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=28,7 г, Ж=22,9 г, У=110,7 г, К=764,4 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=69,3 г, Ж=31,1 г, У=206,2 г, К=1382,2 ккал, ХЕ=20,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 3,0</b>	

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (диета №9)	100
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (Д	150/30
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100
<i>Б=41,3 г, Ж=18,8 г, У=39,9 г, К=493,7 ккал, ХЕ=4,0</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВ	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=30,9 г, Ж=29,4 г, У=87,3 г, К=740,0 ккал, ХЕ=8,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=72,2 г, Ж=48,1 г, У=127,2 г, К=1233,7 ккал, ХЕ=12,7</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 1,8</b>	

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=28,7 г, Ж=22,9 г, У=110,7 г, К=764,4 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<b>Полдник</b>	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	75
<i>Б=6,1 г, Ж=3,8 г, У=65,0 г, К=319,0 ккал, ХЕ=6,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=34,8 г, Ж=26,8 г, У=175,7 г, К=1083,4 ккал, ХЕ=17,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 5,0</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ.	80/5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60
<i>Б=33,8 г, Ж=36,9 г, У=86,2 г, К=812,3 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=33,8 г, Ж=36,9 г, У=86,2 г, К=812,3 ккал, ХЕ=8,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,5</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=27,6 г, Ж=28,9 г, У=76,3 г, К=676,3 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=27,6 г, Ж=28,9 г, У=76,3 г, К=676,3 ккал, ХЕ=7,6</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,8</b>	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)

День 22

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=25,3 г, Ж=25,1 г, У=87,7 г, К=678,8 ккал, ХЕ=8,8</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=24,6 г, У=113,8 г, К=783,4 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=51,9 г, Ж=49,6 г, У=201,6 г, К=1462,2 ккал, ХЕ=20,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ" 80Г	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=20,7 г, Ж=19,5 г, У=81,0 г, К=583,3 ккал, ХЕ=8,1</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=24,6 г, У=113,8 г, К=783,4 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=47,3 г, Ж=44,1 г, У=194,8 г, К=1366,6 ккал, ХЕ=19,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,1**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=35,6 г, Ж=36,0 г, У=49,9 г, К=665,3 ккал, ХЕ=5,0</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=27,0 г, Ж=31,8 г, У=96,1 г, К=779,0 ккал, ХЕ=9,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=62,5 г, Ж=67,8 г, У=146,0 г, К=1444,3 ккал, ХЕ=14,6</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,3**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	200/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=26,6 г, Ж=24,6 г, У=113,8 г, К=783,4 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Полдник</b>	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ, С РИСОМ	60
<i>Б=7,1 г, Ж=6,3 г, У=58,0 г, К=317,3 ккал, ХЕ=5,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=33,7 г, Ж=30,8 г, У=171,8 г, К=1100,7 ккал, ХЕ=17,2</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 5,1**

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=40,6 г, Ж=40,7 г, У=88,0 г, К=880,9 ккал, ХЕ=8,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=40,6 г, Ж=40,7 г, У=88,0 г, К=880,9 ккал, ХЕ=8,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,2**

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	60
<i>Б=24,1 г, Ж=22,6 г, У=107,5 г, К=730,4 ккал, ХЕ=10,7</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=24,1 г, Ж=22,6 г, У=107,5 г, К=730,4 ккал, ХЕ=10,7</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,5**

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 23

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=10,5 г, Ж=12,8 г, У=84,3 г, К=495,1 ккал, ХЕ=8,4</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,4 г, Ж=18,6 г, У=136,1 г, К=821,2 ккал, ХЕ=13,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=37,9 г, Ж=31,3 г, У=220,4 г, К=1316,3 ккал, ХЕ=22,0</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 5,8**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=26,8 г, Ж=14,6 г, У=101,5 г, К=644,5 ккал, ХЕ=10,1</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,4 г, Ж=18,6 г, У=136,1 г, К=821,2 ккал, ХЕ=13,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=54,1 г, Ж=33,1 г, У=237,6 г, К=1465,7 ккал, ХЕ=23,8</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 4,4**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=26,3 г, Ж=18,8 г, У=68,6 г, К=549,1 ккал, ХЕ=6,9</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
МЯСО ТУШЕНОЕ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без са	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=30,3 г, Ж=33,6 г, У=106,4 г, К=849,0 ккал, ХЕ=10,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=56,6 г, Ж=52,4 г, У=175,0 г, К=1398,1 ккал, ХЕ=17,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,1**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ).	150
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,4 г, Ж=18,6 г, У=136,1 г, К=821,2 ккал, ХЕ=13,6</i>	
<b>Полдник</b>	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
ПЕЧЕНЬЕ	35
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=9,2 г, Ж=9,2 г, У=51,7 г, К=325,7 ккал, ХЕ=5,2</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=36,5 г, Ж=27,7 г, У=187,8 г, К=1146,8 ккал, ХЕ=18,8</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 5,1</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Лакомка"</b>	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=43,2 г, Ж=17,8 г, У=113,8 г, К=788,9 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=43,2 г, Ж=17,8 г, У=113,8 г, К=788,9 ккал, ХЕ=11,4</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 2,6</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50
<i>Б=33,2 г, Ж=25,7 г, У=143,3 г, К=937,6 ккал, ХЕ=14,3</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=33,2 г, Ж=25,7 г, У=143,3 г, К=937,6 ккал, ХЕ=14,3</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,3</b>	

**НП "Лидер"**  
**План-меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)**

День 24

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50
<i>Б=16,6 г, Ж=17,1 г, У=88,9 г, К=576,5 ккал, ХЕ=8,9</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ.	200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,8 г, Ж=27,4 г, У=125,9 г, К=854,2 ккал, ХЕ=12,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=42,4 г, Ж=44,6 г, У=214,8 г, К=1430,7 ккал, ХЕ=21,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 5,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Переменка"</b>	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ	154
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=23,1 г, Ж=31,8 г, У=57,1 г, К=607,4 ккал, ХЕ=5,7</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ.	200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,8 г, Ж=27,4 г, У=125,9 г, К=854,2 ккал, ХЕ=12,6</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=48,9 г, Ж=59,3 г, У=182,9 г, К=1461,6 ккал, ХЕ=18,3</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=22,1 г, Ж=27,9 г, У=47,0 г, К=527,0 ккал, ХЕ=4,7</i>	
<b>Обед "Здоровей-ка" (диета №9)</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.(диета №	80/50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=23,8 г, Ж=31,4 г, У=97,7 г, К=768,6 ккал, ХЕ=9,8</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=45,9 г, Ж=59,3 г, У=144,7 г, К=1295,6 ккал, ХЕ=14,5</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,2**

<b>4-ый вариант</b>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ.	200
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	80/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=25,8 г, Ж=27,4 г, У=125,9 г, К=854,2 ккал, ХЕ=12,6</i>	
<b>Полдник</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ"	75
<i>Б=15,2 г, Ж=17,0 г, У=63,9 г, К=469,0 ккал, ХЕ=6,4</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=41,0 г, Ж=44,4 г, У=189,7 г, К=1323,2 ккал, ХЕ=19,0</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,6</b>	

<b>5-ый вариант</b>	
<b>"Пакомка"</b>	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=22,5 г, Ж=22,7 г, У=84,9 г, К=634,7 ккал, ХЕ=8,5</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=22,5 г, Ж=22,7 г, У=84,9 г, К=634,7 ккал, ХЕ=8,5</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,8</b>	

<b>6-ой вариант</b>	
<b>Ланч</b>	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	80/5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=35,6 г, Ж=24,6 г, У=89,4 г, К=721,5 ккал, ХЕ=8,9</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=35,6 г, Ж=24,6 г, У=89,4 г, К=721,5 ккал, ХЕ=8,9</i>	
<b>Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,5</b>	