

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

**День 1**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=20,0 г, Ж=19,5 г, У=92,1 г, К=624,1 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,3 г, Ж=44,9 г, У=139,1 г, К=1118,4 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=59,4 г, Ж=64,4 г, У=231,2 г, К=1742,5 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Р/М.	100
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 2 ШТ	50
<i>Б=36,3 г, Ж=38,2 г, У=134,6 г, К=1029,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,3 г, Ж=44,9 г, У=139,1 г, К=1118,4 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=75,6 г, Ж=83,1 г, У=273,7 г, К=2147,6 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,6**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	1шт.
<i>Б=29,4 г, Ж=19,5 г, У=121,2 г, К=778,7 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,3 г, Ж=44,9 г, У=139,1 г, К=1118,4 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=68,8 г, Ж=64,4 г, У=260,3 г, К=1897,0 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,8**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

**День 2**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	200/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=55,0 г, Ж=12,6 г, У=148,2 г, К=926,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,8 г, Ж=36,5 г, У=106,4 г, К=925,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=97,8 г, Ж=49,1 г, У=254,6 г, К=1852,1 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,6**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=30,0 г, Ж=33,8 г, У=127,5 г, К=934,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,8 г, Ж=36,5 г, У=106,4 г, К=925,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=72,8 г, Ж=70,2 г, У=233,9 г, К=1860,1 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ (В1)	100
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ".	60
<i>Б=34,5 г, Ж=40,4 г, У=137,4 г, К=1052,6 кка</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,8 г, Ж=36,5 г, У=106,4 г, К=925,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=77,3 г, Ж=76,9 г, У=243,9 г, К=1978,2 кка</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

День 3

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИК 2ШТ	80
<i>Б=22,2 г, Ж=15,4 г, У=137,1 г, К=776,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=37,1 г, Ж=44,4 г, У=116,2 г, К=1013,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=59,3 г, Ж=59,8 г, У=253,3 г, К=1789,4 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,3**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=52,8 г, Ж=15,0 г, У=108,0 г, К=778,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=37,1 г, Ж=44,4 г, У=116,2 г, К=1013,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=89,8 г, Ж=59,4 г, У=224,2 г, К=1791,4 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,5**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=28,3 г, Ж=24,3 г, У=110,5 г, К=774,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=37,1 г, Ж=44,4 г, У=116,2 г, К=1013,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=65,3 г, Ж=68,7 г, У=226,6 г, К=1787,6 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,5**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

**День 4**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г
<i>Б=20,9 г, Ж=24,5 г, У=79,1 г, К=621,2 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,3 г, Ж=36,4 г, У=144,7 г, К=1044,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=55,2 г, Ж=60,9 г, У=223,8 г, К=1665,4 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
<i>Б=31,4 г, Ж=27,7 г, У=99,2 г, К=772,0 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,3 г, Ж=36,4 г, У=144,7 г, К=1044,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=65,7 г, Ж=64,1 г, У=243,9 г, К=1816,1 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС	60
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50
<i>Б=31,2 г, Ж=45,0 г, У=122,8 г, К=1020,8 кка</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180Г *	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,3 г, Ж=36,4 г, У=144,7 г, К=1044,1 кка</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=65,5 г, Ж=81,4 г, У=267,4 г, К=2064,9 кка</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,1**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

**День 5**

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=46,7 г, Ж=13,8 г, У=126,0 г, К=815,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=37,2 г, Ж=35,6 г, У=107,4 г, К=899,7 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=83,9 г, Ж=49,4 г, У=233,4 г, К=1715,0 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,8**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИК 50Г	50Г
<i>Б=31,8 г, Ж=28,6 г, У=129,2 г, К=902,1 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=37,2 г, Ж=35,6 г, У=107,4 г, К=899,7 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=69,0 г, Ж=64,2 г, У=236,6 г, К=1801,8 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180Г *	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	75
<i>Б=34,6 г, Ж=43,2 г, У=96,1 г, К=911,9 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=37,2 г, Ж=35,6 г, У=107,4 г, К=899,7 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=71,9 г, Ж=78,8 г, У=203,5 г, К=1811,6 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,8**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

День 6

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=23,2 г, Ж=36,9 г, У=74,4 г, К=723,4 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ	100
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,1 г, Ж=42,2 г, У=126,7 г, К=1039,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=61,3 г, Ж=79,1 г, У=201,1 г, К=1762,9 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,3**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	100
ОМЛЕТ С СЫРОМ 200/5	200/5
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60
<i>Б=41,4 г, Ж=53,9 г, У=93,0 г, К=1023,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ	100
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,1 г, Ж=42,2 г, У=126,7 г, К=1039,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=79,5 г, Ж=96,1 г, У=219,7 г, К=2063,0 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 2,8**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ *	220
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60
<i>Б=34,9 г, Ж=30,8 г, У=119,6 г, К=895,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С ОГУРЦАМИ	100
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,1 г, Ж=42,2 г, У=126,7 г, К=1039,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=73,0 г, Ж=72,9 г, У=246,3 г, К=1935,1 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,4**

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

День 7

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ.	75
<i>Б=17,8 г, Ж=11,9 г, У=119,8 г, К=657,4 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=50,2 г, Ж=58,7 г, У=119,1 г, К=1206,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=68,0 г, Ж=70,5 г, У=238,9 г, К=1863,4 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г	180
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=29,8 г, Ж=28,6 г, У=105,9 г, К=800,6 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=50,2 г, Ж=58,7 г, У=119,1 г, К=1206,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=80,0 г, Ж=87,3 г, У=225,1 г, К=2006,7 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,8**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/50	100/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=24,9 г, Ж=25,0 г, У=115,7 г, К=787,7 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210
СОК	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=50,2 г, Ж=58,7 г, У=119,1 г, К=1206,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=75,1 г, Ж=83,7 г, У=234,8 г, К=1993,8 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,1**

НП "Лидер"  
Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 8

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200/5	200/5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=25,1 г, Ж=39,7 г, У=72,4 г, К=747,8 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	100
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 240Г	240
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=39,7 г, У=109,5 г, К=934,5 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=59,6 г, Ж=79,4 г, У=181,9 г, К=1682,3 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ФРУКТ	1шт
<i>Б=41,5 г, Ж=33,4 г, У=93,9 г, К=843,2 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	100
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 240Г	240
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=39,7 г, У=109,5 г, К=934,5 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=76,0 г, Ж=73,1 г, У=203,4 г, К=1777,7 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=55,3 г, Ж=15,4 г, У=136,6 г, К=906,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	100
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 240Г	240
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=39,7 г, У=109,5 г, К=934,5 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=89,8 г, Ж=55,1 г, У=246,1 г, К=1840,7 кка</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,7**



НП "Лидер"  
Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 9

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г
<i>Б=24,0 г, Ж=25,6 г, У=90,2 г, К=687,6 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=35,7 г, Ж=21,5 г, У=141,9 г, К=904,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=59,7 г, Ж=47,0 г, У=232,1 г, К=1591,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,9

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Р/М.	100
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г*	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=27,7 г, Ж=33,9 г, У=72,9 г, К=709,1 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=35,7 г, Ж=21,5 г, У=141,9 г, К=904,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=63,4 г, Ж=55,4 г, У=214,8 г, К=1613,1 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУС	180
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=31,5 г, Ж=32,3 г, У=116,1 г, К=881,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=35,7 г, Ж=21,5 г, У=141,9 г, К=904,1 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=67,2 г, Ж=53,7 г, У=258,0 г, К=1785,4 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,8

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

День 10

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г
ЗЕФИР 1 ШТ	30
<i>Б=20,8 г, Ж=14,5 г, У=123,7 г, К=709,2 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=32,8 г, Ж=38,0 г, У=98,4 г, К=867,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=53,6 г, Ж=52,5 г, У=222,1 г, К=1576,7 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=57,5 г, Ж=16,0 г, У=149,8 г, К=974,4 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=32,8 г, Ж=38,0 г, У=98,4 г, К=867,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=90,3 г, Ж=54,0 г, У=248,2 г, К=1842,0 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,7**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	100
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 220Г	220
СОК	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
БУЛОЧКА "К-ЗАВТРАКУ"	60
<i>Б=40,3 г, Ж=37,1 г, У=118,7 г, К=970,4 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180Г	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=32,8 г, Ж=38,0 г, У=98,4 г, К=867,6 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=73,0 г, Ж=75,1 г, У=217,1 г, К=1838,0 кка</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,0**

НП "Лидер"  
Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 11

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	200/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=52,1 г, Ж=11,8 г, У=110,1 г, К=754,8 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.	100
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,8 г, Ж=46,9 г, У=166,5 г, К=1272,0 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=97,9 г, Ж=58,6 г, У=276,6 г, К=2026,8 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,8

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С СОУСОМ С	200/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=34,8 г, Ж=41,3 г, У=93,0 г, К=883,9 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.	100
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,8 г, Ж=46,9 г, У=166,5 г, К=1272,0 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=80,6 г, Ж=88,2 г, У=259,6 г, К=2155,9 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,2

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
СПОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60
<i>Б=41,1 г, Ж=36,5 г, У=110,8 г, К=936,6 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ.	100
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,8 г, Ж=46,9 г, У=166,5 г, К=1272,0 кка</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=86,9 г, Ж=83,4 г, У=277,4 г, К=2208,6 кка</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2

**НП "Лидер"**  
**Питание 2-разовое (11-18 лет)**

День 12

Наименование блюда	Выход
<b>1-ый вариант</b>	
<b>Завтрак "Правильный"</b>	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200/5	200/5
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
БАНАН СВЕЖИЙ.	200
<i>Б=29,8 г, Ж=32,5 г, У=96,3 г, К=797,5 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,7 г, Ж=48,2 г, У=137,9 г, К=1113,0 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=61,5 г, Ж=80,8 г, У=234,2 г, К=1910,5 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,8**

Наименование блюда	Выход
<b>2-ой вариант</b>	
<b>Завтрак "Крепыш"</b>	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
СОК	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=41,1 г, Ж=41,3 г, У=74,3 г, К=833,6 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,7 г, Ж=48,2 г, У=137,9 г, К=1113,0 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=72,8 г, Ж=89,5 г, У=212,2 г, К=1946,6 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 2,9**

Наименование блюда	Выход
<b>3-ий вариант</b>	
<b>Завтрак "Лакомка"</b>	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ.	60г
<i>Б=58,4 г, Ж=17,2 г, У=123,3 г, К=882,3 ккал</i>	
<b>Обед "Обжорка"</b>	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,7 г, Ж=48,2 г, У=137,9 г, К=1113,0 ккал</i>	
<b>Итого:</b>	
<i>Б=90,1 г, Ж=65,4 г, У=261,2 г, К=1995,3 ккал</i>	

**Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,9**