



ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню
МАОУ «ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ»
для обучающихся с 7 до 11 лет.



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		3,09	20,87	19,67	278,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,96	0,24	19,47	91,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25	0,13	20,63	0,20	187,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
			8,25	25,46	34,94	400,18
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/15		9,30	8,22	18,75	186,39
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0,03	4,08	0,04	37,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	28,9	20,2	3,57	3,61	0,00	46,64
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,47	0,88	47,87	229,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,47	0,88	47,87	229,50
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	420	420	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		13,65	11,03	3,58	183,91
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,85	2,66	0,00	91,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,28	1,68	0,39	17,85
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,5	34,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	100		3,01	0,19	6,31	38,80
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	153,85	100	3,01	0,19	6,31	38,80
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200		0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			40,27	22,50	120,22	750,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,52	47,96	155,16	1 150,96



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155		4,40	6,20	29,70	193,00
КРУПА РИСОВАЯ	33	33	2,24	0,32	23,69	106,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2,09	1,79	3,44	38,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			8,35	7,75	70,40	384,00
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,05	3,42	16,54	133,24
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	6,95	0,00	0,00	27,78
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,36	0,27	11,07	52,28
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,34	0,05	3,59	16,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,8	0,07	0,01	0,14	0,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100		15,51	14,45	3,98	207,87
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,62	12,57	0,00	171,28
МОРКОВЬ	2,67	2	0,03	0,00	0,14	0,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		11,39	9,23	51,70	335,44
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92,3	92,3	11,28	2,96	51,12	275,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0,04	6,16	0,06	55,87
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		70	0,77	0,14	2,67	16,87
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74	70,3	0,77	0,14	2,67	16,87
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,20	1,70	0,00	20,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			43,76	29,52	113,20	886,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,11	37,27	183,60	1 270,00



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		6,80	7,10	26,90	199,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,65	1,21	21,05	113,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,03	1,75	3,36	37,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
			10,75	8,65	67,60	390,00
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		3,30	5,03	12,40	107,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,52	0,03	1,37	8,15
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,49	0,10	3,96	18,67
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,14	7,20	27,08	188,09
КАРТОФЕЛЬ	284,5	170,7	3,31	0,66	26,99	127,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32	30,7	0,86	0,75	1,43	16,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,03	5,36	0,05	48,62
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100		13,18	8,53	9,42	166,84
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	88,5	63,8	9,90	0,37	0,00	42,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,1	21,1	0,59	0,51	0,98	11,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,48	0,06	3,06	14,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8	1,13	0,00	5,25	25,50
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,4	1,04	0,94	0,06	12,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,60	5,10	8,24	87,63

КАПУСТА КВАШЕНАЯ	81	81	1,46	0,08	2,43	18,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,82	4,10
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,31	2,43	26,63	142,21
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			32,37	30,47	127,48	895,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,12	39,12	195,08	1 285,95



Утверждаю
Директор
Поскутова Е.А.

МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155		4,60	6,20	20,70	157,00
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,30	0,22	15,75	73,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,13	1,84	3,54	39,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
			8,55	7,75	61,40	348,00
Обед						
БОРЩ	250		3,97	7,89	9,95	127,30
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	20	12,3	2,17	2,19	0,00	28,39
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,4	2,5	0,04	0,02	0,24	1,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,26	0,00	0,86	4,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100		9,14	15,83	8,70	213,67
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,86	37	6,53	6,61	0,00	85,42
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,58	0,08	3,71	17,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,8	18,8	0,53	0,46	0,87	9,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,8	3,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,3	3	0,68	0,86	0,00	10,59
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,10	0,25	11,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	4,80	6,13	50,26	274,63
КРУПА РИСОВАЯ	69,3	69,3	4,70	0,67	49,74	223,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,3	145,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,03	5,36	0,05	48,62
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ		100	7,50	5,70	14,70	140,00
ФАСОЛЬ	38	38	7,74	0,74	17,32	109,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,17	0,02	0,98	4,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,15	0,02	0,30	1,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			32,25	37,73	146,68	1 037,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,80	45,48	208,08	1 385,19



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,50	8,70	7,40	131,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,48	4,43	0,00	54,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			4,70	8,80	22,40	191,00
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		3,60	4,20	15,60	115,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,13	0,25	13,68	65,57
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0,04	0,00	0,15	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250		23,63	26,43	24,70	431,65
ГОВЯДИНА Б/К	133,8	112,9	20,37	17,52	0,00	238,74
КАРТОФЕЛЬ	238,17	142,9	2,77	0,55	22,59	106,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,19	0,03	1,13	5,68
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8,6	8,6	0,30	0,00	0,98	5,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0,00	8,33	0,00	74,99
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,73	10,08	2,28	102,64
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,73	0,09	2,28	12,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,30	0,10	15,20	62,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58

	35,10	42,99	101,49	915,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	39,80	51,79	123,89	1 106,47



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,10	8,40	7,50	110,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,00	15,00	60,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			6,26	12,89	22,77	231,29
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250		11,52	8,83	18,19	198,58
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	31,3	19,1	3,38	3,40	0,00	44,10
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	35,1	35	7,81	0,54	16,33	101,51
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРЕЧКА ПО -КУПЕЧЕСКИ	250		16,21	18,09	5,51	249,44
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	7,8	7,8	0,95	0,25	4,32	23,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,3	156,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	98,9	83,5	15,06	12,96	0,00	176,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100		2,79	6,17	7,87	98,00
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	132,85	93	2,79	0,18	5,87	36,08
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	2,00	7,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КИСЕЛЬ	200		0,00	0,00	28,21	112,83
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58

	37,36	35,27	103,49	863,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	43,62	48,16	126,26	1 094,32



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155		5,60	6,90	24,40	183,00
ПШЕНО	30	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,13	1,84	3,54	39,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	-0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			9,55	8,45	65,10	374,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250		5,68	6,17	19,26	155,46
КАРТОФЕЛЬ	187,5	112,5	2,18	0,44	17,79	84,03
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	18,3	3,23	3,27	0,00	42,24
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100		1,59	6,22	9,58	100,88
КАРТОФЕЛЬ	85	51	0,99	0,19	8,06	38,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	26,15	17	0,53	0,03	1,11	6,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,41	2,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		5,07	5,73	13,07	124,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	286,7	229,3	4,01	0,22	10,46	62,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,03	5,36	0,05	48,62
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,22	0,00	0,88	4,75
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00

КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"		100	16,27	22,43	7,97	298,79
ГОВЯДИНА Б/К	87,7	74	13,35	11,48	0,00	156,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,1	1,00	0,90	0,06	12,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			35,65	42,83	108,59	943,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,20	51,28	173,69	1 317,33



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		6,80	7,10	26,90	199,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,65	1,21	21,05	113,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,03	1,75	3,36	37,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207		0,30	0,00	15,20	62,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0,00	0,00	15,78	63,09
ЛИМОН	9,3	5,6	0,05	0,01	0,16	1,84
БАТОН	25		2,00	1,16	12,99	71,89
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			9,10	8,26	55,09	332,89
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		4,75	8,77	8,96	134,37
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25	15,3	2,70	2,74	0,00	35,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,87	0,05	2,28	13,58
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,14	7,20	27,08	188,09
КАРТОФЕЛЬ	284,5	170,7	3,31	0,66	26,99	127,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32	30,7	0,86	0,75	1,43	16,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,03	5,36	0,05	48,62
кура запеченная	100		17,91	30,50	0,97	349,57
ЧЕСНОК	3,6	3,1	0,19	0,02	0,90	4,48
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	110	100,1	17,67	17,87	0,00	231,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0,05	7,28	0,07	66,03
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,09	6,15	3,48	75,82
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	72,74	72	0,79	0,14	2,74	17,28
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	28,75	23	0,30	0,02	0,74	4,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,30	0,10	15,20	62,00

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	8	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			35,03	54,90	99,40	1 014,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,13	63,16	154,49	1 346,92



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН	50		3,75	1,45	25,70	131,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155		3,90	6,30	21,60	159,00
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,56	0,22	16,51	74,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,22	1,92	3,68	41,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
			7,85	7,85	62,30	350,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		5,24	9,80	16,86	176,90
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25	15,3	2,70	2,74	0,00	35,32
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,46	0,06	3,25	15,28
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100		22,32	23,05	3,79	311,37
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	123,28	109,1	21,70	6,88	0,00	148,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,57	0,07	3,72	17,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1	0,00	8,82	0,00	79,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0,05	7,28	0,07	66,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40		0,40	1,96	2,31	28,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	3,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,47	0,88	47,87	229,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,47	0,88	47,87	229,50
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	420	420	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,73	10,08	2,28	102,64
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,73	0,09	2,28	12,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	92,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
			43,20	48,05	131,82	1 113,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,05	55,90	194,12	1 463,23



МЕНЮ

12-18 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,50	8,70	7,40	131,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,48	4,43	0,00	54,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,20	0,00	0,00	15,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			4,70	8,70	7,40	146,00
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		6,39	7,28	25,47	193,10
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	25	15,3	2,70	2,74	0,00	35,32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,13	0,25	13,68	65,57
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,54	5,42	41,77	242,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,51	0,77	41,72	199,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100		12,68	17,08	3,07	216,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8	0,28	0,00	0,91	5,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	75	68,25	12,05	12,18	0,00	157,57
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,75	3,01	24,42	141,00
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	0,94	0,58	0,40	11,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,64	0,48	23,31	112,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,20	1,70	20,40	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ОГУРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ	25		0,20	0,03	0,43	3,25

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
			36,40	35,00	138,87	908,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,10	43,70	146,27	1 054,35