

Согласовано:



Утверждаю:

Директор ООО «Ардатовский

пищевик»



С.В.Кузнецов

**Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся
общеобразовательных организаций
по возрастным группам (12-17 лет)**

При составлении меню использовался

Сборник рецептов из программы

«Вижен-Софт Питание»

Итого: 1301 шт.

12-17 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход				Химический состав		Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	
	Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	300		13,6		13,2	59,3	400,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0		1,9	0	16,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	92,4	92,4	9,7		1,1	59,2	281,
СЫР РОССИЙСКИЙ	18	18	3,9		4,9	0	57,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,8	6,8	0		5,3	0,1	45,8
СОЛЬ	1	1	0		0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2		8,5	20,2	169,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1		8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1	40	40	3,1		0,2	20,1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0		1,4	16,3	85,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4		0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0		0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0		0	11,8	46,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6		1,4	2,6	29,2
			18,8		23,1	95,8	655,0
	Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		1,0		0,2	3,5	21,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,26	100	1		0,2	3,5	21,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250		5,7		5,2	17,4	135,5
КАРТОФЕЛЬ	67	48,3	1		0,2	7,2	33,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,3	20,3	4,5		0,3	8,9	54,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1		0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1		0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0		4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0		0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0		0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ,ТУШЕНАЯ В	80		39,6		2,4	0,6	172,6
ГРУДКА КУРИНАЯ	140	126	39,6		2,4	0,6	172,6
СОЛЬ	0,3	0,3	0		0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,6		1,4	2,8	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0		0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3		0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1		0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0		0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2		0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0		0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,5	1,5	0		1,4	0	12,2
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,2		5,6	42,1	230,1
КРУПА РИСОВАЯ	63	63	4,2		0,6	42	187,0
СОЛЬ	1,2	1,2	0		0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5	0,1	43,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,1	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			56,0	15,3	106,5	768,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,8	38,4	202,3	1 423,2

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	270		11,5	13,3	52,1	364,1
ПШЕНО	64,3	64,3	6,9	1,6	40,8	201,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,2	77,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,5	3,9	7,1	78,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	11,2	71,9
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
			32,4	16,4	86,4	606,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100		0,9	2,7	3,0	39,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	91,6	85,3	0,7	0,1	2,1	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,6	0	22,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	0,9	4,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10		1,8	6,7	8,1	97,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	42,9	30,9	0,6	0,1	4,6	21,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100		8,7	5,6	12,8	131,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	17,5	17,5	1,2	0,1	8	37,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,7	7,7	1	0	4,3	20,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
РЫБА МИНТА Б/Г	79,6	71,64	6	0,4	0	25,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8	0,1	0	0,5	2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,48	0,4	0,4	0	5,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	6,1	24,8	164,8
КАРТОФЕЛЬ	220	158,4	3	0,6	23,5	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,1	0,1	10,4	42,7
ЯБЛОКИ	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			20,3	21,7	90,1	622,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	38,1	176,5	1 228,8

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180		6,2	10,2	33,2	241,2
КРУПА МАННАЯ	38	38	3,7	0,4	24,4	112,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,7	85,7	2,4	2	3,7	41,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕНКОЙ	120		13,6	10,0	26,9	245,1
ТВОРОГ 9%	59	59	10,1	5	1,6	89,7
КРУПА РИСОВАЯ	18,7	18,6	1,2	0,2	12,6	55,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,6	39,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	3,8	0,5	0,4	0	5,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,9	2,9	0,1	0,6	0,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	17,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,3	1,6	10,1	59,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		7,8	32,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			23,6	20,5	90,7	625,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	6,1	4,8	80,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,3	6,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,5	2,8	17,8	104,4
КАРТОФЕЛЬ	93,8	67,5	1,3	0,3	10	46,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,5	30,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		280	10,0	23,4	29,8	358
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,5	5,8	13,3	0	13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	8
КАРТОФЕЛЬ	212,78	153,2	2,9	0,6	22,8	10
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	47,63	38,1	0,5	0	2,4	1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,9	31	0,4	0,1	2,3	1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			25,6	101
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	6
			18,9	32,8	109,0	790
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,5	53,3	199,7	1 415

12-17 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		260	10,1	7,3	33,8	234,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47,3	46,9	5,6	1,4	24,4	130,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,5	80,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162,2	162,2	4,5	3,9	7,1	78,8
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,3	9,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	16,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,0	1,4	13,6	74,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			19,9	12,8	70,4	464,7
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	0,8	0,1	2,3	12,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,5	100	0,8	0,1	2,3	12,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	6,0	3,0	17,7	118,4
КАРТОФЕЛЬ	93,8	67,5	1,3	0,3	10	46,8
ПШЕНО	10	9,9	1	0,3	6,4	31,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	20	20	3,5	0	0	13,1
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		100	18,0	16,3	12,1	256,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	41	36,9	11,6	0,7	0,2	50,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	17,6	17,6	1,2	0,1	8	37,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,5	17,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	37	31,45	4,3	9,9	0	101,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	6,4	39,2	234,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,4	0,8	39,2	186,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200		0,2		10,7	44,5
АПЕЛЬСИН	22	22	0,2	0	1,6	8,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ	200		0,7	0,7	15,7	74,4
ЯБЛОКИ	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			37,0	27,0	128,7	887,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,9	39,8	199,1	1 352,4

Итого: 1191326002009

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	275		7,3	3,7	45,9	241,0
КРУПА РИСОВАЯ	55,7	55,7	3,7	0,6	37,5	161,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,6	82,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,9	130,9	3,6	3,1	5,7	63,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	12,1	75,5
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
			17,0	18,6	80,9	551,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100		1,1	6,4	4,4	82,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,1	22,8	0,3	0	1,7	8,4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84	71	0,8	0,1	2,7	17,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,3	0	56,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		2,0	6,5	8,0	96,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60,1	48,1	0,9	0	2,1	12,2
КАРТОФЕЛЬ	36	26	0,5	0,1	3,8	18,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,3	192,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130		7,2	17,5	9,4	214,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6,7	6,7	0,5	0,1	4,5	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	28	23,5	0,3	0	1,7	8,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0	3,8	0	32,4
СОЛЬ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
	0,6	0,6	0	0	0	0,0

СВИНИНА МЯСНАЯ	50,7	43,1	5,9	13,5	0	138,5
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	1,4	2,8	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		180	19,3	6,9	38,7	286,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	88,8	88,4	19,3	1,3	38,7	237,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		9,9	40,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0	0	8,6	34,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			35,2	39,2	104,2	891,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,2	57,8	185,1	1 442,9

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250		9,9	12,1	46,3	324,4
ПШЕНО	59,5	59,5	6,5	1,5	37,8	186,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,4	71,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119	119	3,3	2,8	5,2	57,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	13,6	74,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			21,9	22,0	112,5	725,1
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		1,0	0,2	3,5	21,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,26	100	1	0,2	3,5	21,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,5	2,8	17,8	104,4
КАРТОФЕЛЬ	93,8	67,5	1,3	0,3	10	46,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,5	30,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	280		4,3	7,0	22,6	168,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	111,11	80	1,5	0,3	11,8	55,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	47,5	38	0,5	0	2,4	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,38	23	0,3	0	1,7	8,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37	37	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,6	0	56,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1	5,5
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			8,2	32,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			12,7	10,5	83,1	473,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,6	32,5	195,6	1 198,5

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	270		9,9	5,0	48,6	272,4
КРУПА РИСОВАЯ	28,1	28	1,9	0,3	18,8	83,9
ПШЕНО	32	32	3,5	0,8	20,4	100,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,8	83,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	162	162	4,5	3,9	7,1	78,8
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,3	9,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70		3,7	0,3	37,4	163,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		9,6	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
			13,9	13,6	95,7	550,1
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	6,1	4,8	80,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,3	6,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,7	5,2	17,4	135,5
КАРТОФЕЛЬ	67	48,3	1	0,2	7,2	33,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,3	20,3	4,5	0,3	8,9	54,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130		9,4	5,3	4,1	97,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31,25	25	0,3	0	1,5	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,4	0,1	1,9	9,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0

РЫБА МИНТАЙ Б/Г	112	100,8	8,5	0,5	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	6,1	24,8	164,8
КАРТОФЕЛЬ	220	158,4	3	0,6	23,5	109,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			26,5	104,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,4	23,2	108,6	729,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,3	36,8	204,3	1 279,5

Согласовано

Утверждаю

**МЕНЮ****12-17 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,1	4,7	18,1	132,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125,1	125,1	3,4	2,9	5,5	60,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	10,3	48,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,3	9,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ^е	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	12,1	75,5
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			17,7	15,2	82,8	533,9
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		0,8	0,1	2,3	12,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,53	100	0,8	0,1	2,3	12,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		2,0	6,5	8,0	96,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60,1	48,1	0,9	0	2,1	12,2
КАРТОФЕЛЬ	36	26	0,5	0,1	3,8	18,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,3	192,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280		5,6	11,3	53,5	330,2
ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	76,2	75,4	5	0,8	50,8	226,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,2	11,2	0	10,5	0	90,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,3	17	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		19,0	75,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	10	8,5	0,1	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	74,4
ЯБЛОКИ	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			14,1	19,1	129,5	736,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,8	34,3	212,3	1 270,0

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	260		8,8	3,5	43,0	232,1
КРУПА МАННАЯ	55	55	5,4	0,6	35,3	162,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123,8	123,8	3,4	2,9	5,4	60,2
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,3	9,0
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	13,6	74,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
			29,2	14,3	79,8	551,9
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	100	1,9	8,9	7,7	119,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250		2,6	2,9	21,3	119,3
КАРТОФЕЛЬ	125	90	1,7	0,4	13,4	62,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	6,6	29,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	80/5		1,8	8,5	9,5	117,4
ГРУДКА КУРИНАЯ	68	61,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14	14	1	0,1	6,4	29,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	6,1	36,9	230,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,7	71,7	8,5	2,2	36,9	196,7

СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
			19,9	26,9	115,9	770,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	41,2	195,7	1 322,6

Согласовано

Утверждаю

**МЕНЮ****12-17 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ С ИЗЮМОМ		290	6,9	12,3	73,8	425,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	29	29	0,7	0,1	17,4	73,4
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	74,8	74,1	4,9	0,7	49,9	222,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,3	0	97,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40,6	34,1	0,5	0,1	2,5	12,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	79,3	63,4	0,8	0,1	4	20,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ,		65	7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		9,6	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
			14,1	16,9	106,2	624,3
Обед						
ОГУРЦЫ, ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	1,0	0,2	2,9	17,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	52,63	50	0,6	0,1	1,7	10,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,76	50	0,4	0,1	1,2	6,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2,0	6,7	10,1	106,1
СВЕКЛА	53,3	42,64	0,6	0	3,5	16,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	25	18	0,4	0,1	2,6	12,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		110	5,8	13,6	4,3	157,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,7	3,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,1	3	0,2	0	2	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	6,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38,25	5,2	11,9	0	122,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	1,4	3,7	29,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,9	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	6,4	39,2	234,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,4	0,8	39,2	186,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,1	0,1	11,3	46,3
ЯБЛОКИ	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			20,8	28,9	102,5	737,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	45,8	208,7	1 361,8