

МЕНЮ**12-17 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	300		10,1	4,7	57,4	306,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	26,1	26,1	2,1	0,3	20,9	123,2
ПШЕНО	30,8	30,5	4	0,9	23,4	115,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4	3,5	6,4	71,2
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	6,6	26,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,9	5,7	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,2	3,8	0,2	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,9	1,4	21,8	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
			23,1	15,6	102,8	661,9
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		1,0	0,2	3,3	20,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	111	100	1	0,2	3,3	20,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	5,2	17,4	235,4
КАРТОФЕЛЬ	86	67	1	0,2	7,2	133,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,3	20,3	4,5	0,3	8,9	54,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,5	12,5	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	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100		32,2	6,7	4,3	337,1
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	123,3	111	31,4	1,9	0,5	277,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	15	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,8	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,3	0	2	9,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,3	6,5	38,5	292,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	38,5	242,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	365,4	365,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			51,4	19,3	121,5	1 145,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,5	34,9	224,3	1 807,3

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						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ		100	0,7	0,1	2,1	11,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	111	100	0,7	0,1	2,1	11,7
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		90	10,1	24,2	14,0	393,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5,4	4,5	0	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,3	0	11,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	0,6	2,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,2	0	1,5	6,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15,9	15,9	1,1	0,1	7,3	33,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,7	5,7	0,8	0	3,2	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,6	5,7	0,1	0	0,4	1,8
ГОВЯДИНА Б/К	83	74	7,7	17,7	0	272,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	9,1	7,0	39,6	251,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65,6	65	9,1	2,4	39,6	211,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	4,7	0	40,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,6	2,0	21,2	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	18,2	71,8
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
			26,1	33,6	99,7	874,9
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,9	0,2	3,0	17,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	55	50	0,5	0,1	1,8	11,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	55	50	0,4	0	1,2	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250	2,0	4,4	8,3	79,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	87	75	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	49	38	0,5	0,1	4	18,7

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,3	1,9	0,3	18,5
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		100	9,1	5,5	14,1	323,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	133	120	6,1	0,4	0	193,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	17,6	17,6	1,2	0,1	8	37,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7	0,1	0	0,5	2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5	0,5	0,4	0,4	0	5,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,5	5,9	21,9	350,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	250	192	2,7	0,6	20,5	245,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,9	0,8	1,3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	4,7	0	90,4
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	20,4	82,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	130	130	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	18,2	71,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			21,9	16,8	107,5	1 133,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,0	50,4	207,2	2 008,5

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						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	280		45,7	33,4	57,4	418,6
ТВОРОГ 9%	226,9	226,9	38,8	19,2	6,2	117,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	12,8	50,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	28	28	1,9	2,3	14,1	82,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47	47	3,9	0,5	24,2	64,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5	0,5	1,1	1	0,1	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,4	9,4	0	10,5	0	90,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	75		6,8	13,6	23,5	240,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,2	4	0	47,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,6	1,2	16,2	80,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	60	60	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50		3,8	4,9	37,2	158,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	158,5
			57,9	53,1	134,3	897,9
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		0,7	0,1	2,1	11,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	111	100	0,7	0,1	2,1	11,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	2,8	17,8	254,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	121,9	93,8	1,3	0,3	10	146,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,5	80,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280		26,2	12,5	53,8	655,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	80,8	72,8	20,6	1,2	0,4	275,7
КРУПА РИСОВАЯ	67,6	67	5	0,8	50,8	276,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,2	11,2	0	10,5	0	90,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13,4	0,2	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	25,6	21,3	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1		19,4	77,8

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	50	50	0,1	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	18,2	71,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			35,9	16,1	132,9	1 188,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			93,8	69,2	267,2	2 085,9

МЕНЮ**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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	300		11,4	16,8	55,5	438,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПШЕНО	60	55	7,1	1,7	41,9	237,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,8	85,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,2	3,6	6,6	72,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,9	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,7	0,1	101,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,9	5,7	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,2	3,8	0,2	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	22,7	110,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
			24,5	27,7	101,8	768,7
Обед						
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"	100		1,6	6,4	7,6	95,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	8,3	6,3	0,1	0	0,3	1,6
ЯБЛОКИ	15	12,5	0	0	1	4,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	120	100	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,3	0	56,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,3	0,1	0	0,4	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		6,0	2,9	17,9	278,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	160	125	1,7	0,4	13,4	162,4
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,2	15,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	20	20	3,5	0	0	13,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280		12,8	15,9	32,4	439,4
ГОВЯДИНА Б/К	63	56	8,5	7,1	0	243,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	367,6	282,8	3,9	0,8	30,2	191,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,5	23,5	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0	7,9	0	68,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,7	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,2	49,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,2		23,4	94,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	22	22	0,2	0	1,6	8,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	21,8	86,2
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	74,4
БАНАН	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			26,9	25,9	121,1	1 170,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,4	53,6	222,9	1 938,9

МЕНЮ**12-17 лет****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 С ИЗЮМОМ	300		8,3	15,8	58,0	397,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0	4,5	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,7	0,1	101,0
КРУПА РИСОВАЯ	40	40	4	0,6	40	178,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,2	90,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,2	3,6	6,6	72,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,8	26,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	75		6,8	13,6	23,5	240,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,2	4	0	47,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	21,2	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	18,2	71,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30		2,3	2,9	22,3	155,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	155,1
			20,0	34,3	125,0	904,7
Обед						
ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100		1,1	5,2	4,3	70,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,8	22,3	0,3	0	1,4	6,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	88,3	80,3	0,8	0,2	2,9	18,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		2,3	7,3	8,9	206,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	75	62,5	0,7	0,5	0,4	18,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,6	31,3	0,4	0,3	0,1	6,3
КАРТОФЕЛЬ	39,6	31,3	0,4	0,8	3,3	65,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,6	15,6	0,2	0,1	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,0	15,0	0,2	0,3	0,9	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	16,3	16,3	0,1	0	2,8	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	31,3	31,3	0	2,9	0	25,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	0,2	6,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,3	2,4	0,4	23,8
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	100		13,2	19,2	11,3	299,6

ГОВЯДИНА Б/К	95	85	11,1	9,5	0	123,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16,7	16,7	1,2	0,1	7,6	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,7	22,7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,9	5,9	0,8	0	3,3	15,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,3	0	45,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	4,9	0,1	0	0,4	1,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,2	0	1,5	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	4,3	0	77,7
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		180	19,3	7,0	38,7	295,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	77,8	77	19,3	1,3	38,7	247,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			62,5	86,9	237,4	1 132,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,5	121,2	362,4	2 036,7

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 МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	300		11,4	16,2	56,6	406,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,7	0,5	0,3	7,8
КРУПА МАННАЯ	55,5	55,5	6,6	0,7	42,8	197,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,2	3,6	6,6	72,9
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	6,9	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,7	0,1	101,0
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,8	5,4	23,4	165,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,2	4	0	47,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,6	1,2	16,2	80,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	13,7	53,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,4	1,2	2,2	24,3
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	196,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	196,8
			22,8	26,7	126,0	849,0
Обед						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100		0,8	5,1	3,3	62,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	91	82	0,6	0,1	1,7	9,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,3	22,3	0,3	0	1,5	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,5	2,9	17,3	164,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	86	67	1	0,2	7,2	83,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14	12	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100		32,2	6,7	4,3	336,3
ГРУДКА КУРИНАЯ	123,3	111	31,4	1,9	0,5	277,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,2	0	0,8	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,3	0	2	9,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,3	6,3	38,5	280,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60	60	6,3	0,8	38,5	182,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	3,9	0	83,7
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	365,4	365,4	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		22,2	91,1
ЛИМОН	50	50	0,1	0	0,5	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	21,8	86,2
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			51,2	21,7	125,4	1 122,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,0	48,4	251,4	1 971,7

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						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	300		12,7	13,1	53,9	316,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,7	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	75,6	75,6	8,7	1	53,9	196,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,2	16,2	3,8	4,8	0	57,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	5,5	0,1	48,5
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	65		3,4	18,2	21,9	264,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25	0,1	17,9	0,2	162,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	3,3	0,3	21,7	102,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	21,2	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	18,2	71,8
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
			21,7	37,2	126,8	859,7
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		1,0	0,2	3,2	19,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	55	50	0,6	0,1	2,1	13,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	55	50	0,4	0	1,1	6,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		2,0	4,4	8,3	140,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	75,5	62,5	0,9	0,1	2,2	12,5
КАРТОФЕЛЬ	48	37,5	0,5	0,1	4	79,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,3	1,9	0,3	18,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100		6,0	14,9	10,7	446,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,3
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,2	6,2	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,2	5,1	0,4	0,1	3,5	128,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,9	21,5	0,3	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	2,9	0	25,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,5	11,4
ГОВЯДИНА Б/К	95	85	4,5	10,4	0	246,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	9,1	7,0	39,5	301,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65,6	65	9,1	2,4	39,5	260,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	4,7	0	40,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,0	56,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,4	3,4	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	13,7	53,9
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			24,6	27,2	115,5	1 151,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	64,4	242,3	2 011,4

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						
КАША "ДРУЖБА"	300		10,1	4,7	57,4	336,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	26,1	26,1	2,1	0,3	20,9	123,2
ПШЕНО	30,8	30,8	4	0,9	23,4	115,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0	5,5	0,1	48,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4	3,5	6,4	71,2
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	6,6	26,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,9	5,7	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40		4,2	3,8	0,2	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,9	1,4	21,8	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
			23,1	15,6	102,8	661,9
Обед						
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"	100		1,6	6,4	7,6	95,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,6	6,3	0,1	0	0,3	1,6
ЯБЛОКИ	14	12,5	0	0	1	4,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	120	100	1,3	0,1	3,5	20,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,3	0	56,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,3	0,1	0	0,4	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	2,8	17,8	155,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	121,9	93,8	1,3	0,3	10	46,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,5	81,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100		10,7	25,4	12,0	295,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	17,7	17,7	1,3	0,1	8,1	37,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,3	6,3	0,8	0	3,5	16,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,3	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,3	0	1,7	8,1
ГОВЯДИНА МЯСНАЯ	95	85	8,6	19,6	0	190,1
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,0	6,1	40,1	276,5
КРУПА РИСОВАЯ	60	60	4	0,6	40	228,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	5,5	0,1	48,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	432	432	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		19,4	77,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	50	50	0,1	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	18,2	71,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0
			25,3	41,4	136,7	1 180,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	57,0	239,5	1 842,0

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 ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200		6,9	12,9	37,1	283,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	44	44	4,3	0,4	28,3	130,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	2,6	2,2	4,1	45,4
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	4,6	18,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	10,3	0,1	89,6
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155		25,1	18,3	30,1	408,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15,5	15,5	1	1,2	7,8	45,7
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	5,6	22,2
ТВОРОГ 9%	125,3	125,3	21,5	10,6	3,5	222,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,7	20,7	2,1	0,3	13,2	62,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5	0,5	0,5	0,4	0	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	5,8	0	50,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		14,0	56,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,4	3,4	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	13,7	53,9
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
			35,8	31,5	104,0	854,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,5	6,5	8,9	99,9
КАРТОФЕЛЬ	56,9	43,8	0,6	0,1	4,6	21,9
СВЕКЛА	33	27,5	0,3	0	1,7	8,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	24	20	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,3	0	56,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,3	17,5	0,2	0	1,1	5,4
СУП МЕТЕЛИЦА (КУДРЯВЫЙ)	250		3,3	3,8	14,7	205,8
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,2	40,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5	0,5	1,2	1,1	0,1	14,1
КАРТОФЕЛЬ	121,9	93,8	1,3	0,3	10	123,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,5	12,5	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	280		9,2	22,1	29,0	526,5
ГОВЯДИНА Б/К	50,2	44,8	5,1	11,9	0	172,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,1	10,1	0	9,5	0	81,7
КАРТОФЕЛЬ	283,9	218,4	2,9	0,6	23,3	244,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	47	37	0,4	0	1,8	9,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,2	26,9	0,3	0	1,7	8,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,3	0	1,7	8,1
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	20,4	82,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	130	130	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	18,2	71,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	74,4
БАНАН	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			20,4	33,2	112,8	1 177,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	64,7	216,8	2 031,6

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						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	300		11,0	14,2	54,6	439,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПШЕНО	55	55	7,1	1,7	41,9	266,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,8	85,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	3,8	3,3	6	67,1
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	6,6	25,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	9,3	0,1	80,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,9	5,7	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	21,2	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	18,2	71,8
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
			23,5	25,8	129,0	889,0
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	100		1,0	0,2	3,3	20,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	111	100	1	0,2	3,3	20,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		2,0	4,4	8,3	169,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	75	62,5	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	48	37,5	0,5	0,1	4	108,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15	12,5	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	20,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,3	1,9	0,3	18,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		12,7	11,3	3,7	318,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	133	120	11,9	3,8	0	235,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	41	34	0,4	0	1,7	8,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	15	0,2	0	0,9	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,3	5,8	21,0	346,2

КАРТОФЕЛЬ	240	185	2,6	0,5	19,7	292,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	0,8	0,7	1,2	13,6
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	4,7	0	40,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		22,2	91,1
ЛИМОН	50	50	0,1	0	0,5	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	21,8	86,2
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	2,6	0,4	17	81,6
			25,4	22,4	98,3	1 133,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,9	48,2	227,3	2 022,9