

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200		5,4	5,0	16,0	131,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,3	3,0		36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,7	10	2,3	3	0	36,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		16,1	65,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
			10,0	16,6	44,9	369,2
Обед						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	50		0,5	0,1	0,3	4,2
МОРСКАЯ КАПУСТА	42,5	41,7	0,4	0	0	1,5
ЛУК ЗЕЛЕНый	10,8	8,3	0,1	0	0,3	1,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		2,2	3,3	6,1	64,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	60		7,0	18,3	1,8	199,7
СВИНИНА МЯСНАЯ	55,76	47,4	6,6	15,3	0	164,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,8	4,8	0,2	0	0,6	3,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	2,9	37,4	189,7
КРУПА РИСОВАЯ	52	52	3,5	0,5	37,3	168,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ		200			28,2	112,8
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			16,8	25,4	107,5	727,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,8	42,0	152,4	1 096,8

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,7	18,6	2,7	236,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,8	13,5	12,2	0,8	167,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1	1,9	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,2	16,6	0,2	150,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			17,5	35,9	35,6	537,1
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	2,1	4,4	40,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,4	47,4	0,9	0	2,1	12,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	7,8	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		300	13,4	13,1	15,8	237,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6	6	0,6	0,1	3,9	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,1	0	0,3	2,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,8	3	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ГОВЯДИНА Б/К	72	60,8	11	9,4	0	128,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4,1	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	5,47	4,1	0,1	0	0,3	1,4

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	4,6	38,2	227,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70	9,6	7,7	2,5	132,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	55,7	51,8	9	1,8	0	63,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	1,2	0,3	16,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,6	24,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	5,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			34,4	27,8	83,3	738,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,9	63,7	118,9	1 275,1

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300		37,2	38,8	72,4	793,3
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	150	150	35,2	36,4	57,2	702,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
ПШЕНО	18,2	18	2	0,5	12,3	61,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60		7,5	11,2	14,1	187,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	27	25	5,8	7,4	0	91,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,6	3,7	21,8	136,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38	2,6	3,1	20,5	120,9
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
			50,3	54,0	121,0	1 177,5
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40		0,4	0,1	1,5	9,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,4	0,1	1,5	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300		3,4	3,4	24,2	141,5
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,2	39,4
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228	0	0	0	0,0
ПЛОВ	150		13,7	30,7	26,3	436,8
СВИНИНА МЯСНАЯ	92,94	79	11	25,5	0	273,5
КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8	0,3	0	0,9	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200			12,0	48,8
ЛИМОН	7,8	4,7	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,2	12,2	0	0	11,8	47,2
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			21,0	35,0	97,7	793,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,3	89,0	218,7	1 971,4

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260		17,2	21,1	49,9	461,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	72,8	72,8	7,8	0,9	49,8	238,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	436,8	436,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,4	10,4	0,1	8,3	0,1	75,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	42,7	41,6	9,4	11,9	0	146,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	17,0	103,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			22,6	32,1	79,7	700,7
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,3	6,1	15,9	133,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
СВЕКЛА	56	42	0,6	0	3,6	17,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		15,3	35,7	16,6	449,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	111,5	94,8	13,2	30,7	0	328,2
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,8	0,4	15,1	71,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,7	38,7

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
--------------------	----	----	---	---	---	-----

САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГРУША		70	0,3	0,2	7,2	32,9
ГРУША	77,8	70	0,3	0,2	7,2	32,9
			20,2	42,3	63,1	721,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,8	74,4	142,8	1 421,9

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		160	19,5	14,2	17,2	279,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	92	92	16,1	8,1	2,7	150,8
КРУПА МАННАЯ	7,6	7,6	0,8	0,1	5,2	24,3
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ	24,6	24,6	1,6	1,8	2,4	32,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	1,5	1,2	13,3	70,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			24,6	24,5	64,3	582,5
Обед						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)		40	0,4	0,1	0,2	3,3
МОРСКАЯ КАПУСТА	34	33,3	0,3	0	0	1,2
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	8,7	6,7	0,1	0	0,2	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	8,3	16,3	17,9	251,4
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	47,8	40,5	5,6	13,1	0	140,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,5	0	0	0,3	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		70	12,1	2,7	0,4	74,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	87,6	77,6	11,9	0,7	0	54,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0	0	0,2	1,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,63	2,5	0,1	0	0,2	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,3	1,0	1,3	15,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,21	0,2	0	0	0	0,1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3	0	0,2	0	2,1
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,1	7,9	20,9	167,5
КАРТОФЕЛЬ	209,5	125,7	2,4	0,5	19,9	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,4	21,4	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	13,5	56,9
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
			26,4	28,5	66,9	629,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,0	53,0	131,2	1 212,3

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		4,3	4,1	13,3	107,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,12	12	1,5	0,4	6,7	35,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60		1,8	6,5	33,1	198,7
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,8	79,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6,2	0,1	56,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,5	22,5	1,7	0,7	11,6	59,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	15,8	106,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			12,3	14,3	84,7	521,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	3,7	2,2	45,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29,1	28,8	0,3	0,1	1,1	6,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,3	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
БОРЩ С МЯСОМ	250		7,3	17,3	15,1	250,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	38,8	32,9	4,6	10,7	0	114,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,3	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	21,73	16,3	0,2	0	1,1	5,5
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,8	2,3	0,1	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		60	6,3	18,2	7,8	220,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	44,71	38	5,2	12,3	0	131,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,6	30,9	187,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		28,4	114,0
ПОВИДЛО	24	24	0,1	0	15,3	61,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7	7	0	0	5,3	21,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0	0	0	0,0
			21,7	44,1	97,1	878,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,0	58,4	181,8	1 399,8

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		3,6	3,8	15,2	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,2	12	0,8	0,1	8,6	38,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		16,1	65,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ГРУША	70		0,3	0,2	7,2	32,9
ГРУША	77,8	70	0,3	0,2	7,2	32,9
			10,8	18,5	51,3	417,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70		0,8	0,1	2,7	16,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74,1	70,2	0,8	0,1	2,7	16,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		8,6	7,6	17,4	171,9
КАРТОФЕЛЬ	77,17	46,3	0,9	0,2	7,3	34,6
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,5	18,5	4,2	0,3	8,6	53,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,3	166,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,8	18,8	3,3	3,4	0	43,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		14,5	36,2	15,4	446,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	164	130	2,2	0,1	5,9	35,3
СВИНИНА МЯСНАЯ	95,3	81,1	11,3	26,2	0	280,8
КРУПА РИСОВАЯ	11,1	10,9	0,8	0,1	7,9	35,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			26,9	44,4	68,0	782,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,7	62,9	119,3	1 199,9

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	15,8	11,5	14,0	227,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	74,8	74,8	13,1	6,5	2,1	122,6
КРУПА МАННАЯ	6,2	6,2	0,6	0,1	4,3	19,8
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,4	0,4	0	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ СТЕРИЛИЗ. 7,8% ЖИРНОСТИ	20	20	1,3	1,6	2	26,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	1,8	6,5	33,1	198,7
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,8	79,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6,2	0,1	56,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,5	22,5	1,7	0,7	11,6	59,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			21,3	18,8	91,0	625,2
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		70	2,0	4,3	5,5	68,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	93	65,1	1,9	0,1	4,1	25,2
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,8	4,1	7,6	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ		200	18,3	41,0	35,0	582,5

СВИНИНА МЯСНАЯ	123,9	105,3	14,6	34	0	364,6
КРУПА РИСОВАЯ	45,8	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,7	10,7	0,4	0	1,3	6,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	13,5	56,9
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			25,3	49,9	74,3	849,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,6	68,7	165,3	1 474,4

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150	8,1	8,8	34,8	250,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	303,5	303,5	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,7	11,5	2,6	3,3	0	40,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	16,2	84,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ЯБЛОКО		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
			12,8	10,8	75,5	453,1
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53,6	49,8	0,4	0	1,2	7,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,2	3,4	16,5	133,9
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,1	0	0	28,4
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,3	1,8	0,1	0	0,1	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	5,0	38,4	232,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,4	2,2	38,3	206,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		90	10,6	17,4	7,8	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	41,73	35,22	6,4	5,4	0	74,5
СВИНИНА МЯСНАЯ	23,01	19,57	2,7	6,3	0	67,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,33	1,96	0	0	0,2	0,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,91	3,91	0,5	0	2,3	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,72	12,72	0,8	0,1	5,2	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,57	19,57	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,37	1,37	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,91	3,91	0	3,8	0	34,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200			12,0	48,8
ЛИМОН	7,8	4,7	0	0	0,1	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,2	12,2	0	0	11,8	47,2
			30,7	26,2	88,7	713,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	37,0	164,2	1 166,1

МЕНЮ**12-18 лет завтрак и обед****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,3	5,5	16,9	139,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3	5,8	65,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,5	137,5	0	0	0	0,0
КРУПА ОВСЯНАЯ	15,2	15	1,7	0,9	8,6	49,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			8,0	14,4	50,2	364,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50		0,4	2,6	3,8	41,3
МОРКОВЬ	35,33	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЯБЛОКИ	24,4	21,5	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,6	13,0	14,3	201,0
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	38,2	32,4	4,5	10,5	0	112,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	90		13,3	18,3	12,0	265,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86,5	60,6	10,7	10,9	0	139,9

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,8	14,8	1	0,1	6,1	29,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,2	21,2	0,6	0,5	1	11,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2	1,1	0	4,9	23,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,4	1,2	1,9	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	3,1	34,8	188,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			28,1	38,5	89,2	819,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,1	52,9	139,4	1 184,5