



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа  
«Средняя школа № 3»  
(ГБОУ НАО «СШ № 3»)

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ НАО «СШ №3»  
приказ от 30.08.2021г. № 224



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания обучающихся 12-18 лет  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Ненецкого автономного округа  
«Средняя школа № 3»**

# МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		160	15,4	25,4	2,9	301,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,91 шт.	117,1	14,5	13,1	0,8	178,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	43,6	43,6	1,3	1,4	1,9	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	7,1	0	63,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ 1		200	2,7	2,8	22,0	124,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,41	20	4,6	5,9	0	72,8
ЙОГУРТ 3,5%		150	7,5	4,8	12,8	130,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,5	4,8	12,8	130,5
БАТОН.		50	3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
			<b>33,7</b>	<b>39,5</b>	<b>60,3</b>	<b>738,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯЙЦОМ.		100	5,4	9,5	5,8	113,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
БОРЩ СИБИРСКИЙ.		250/5	5,2	7,8	14,4	163,9
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	9,03	7	0,1	0	0,5	2,4
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БЕФСТРОГАНОВ.		50/50	8,6	8,7	8,4	146,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.		180	3,8	6,3	25,8	175,4
КАРТОФЕЛЬ	222,9	156	3	0,6	24,6	116,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,4	26,4	0,8	0,8	1,2	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ.		200	0,1		26,2	107,1
КЛЮКВА	20,41	20	0,1	0	0,7	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАТОН.		50	3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
			<b>29,9</b>	<b>33,3</b>	<b>124,4</b>	<b>916,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,6</b>	<b>72,8</b>	<b>184,7</b>	<b>1 655,4</b>

# МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1		100	1,2	5,1	3,3	64,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	80,82	80	0,6	0,1	2	11,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	35,4	20	0,6	0	1,3	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1		180	3,8	10,2	32,5	247,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	66,3	65,6	8,1	2,1	36,4	195,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ		100	12,0	5,6	0,1	103,0
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	125	100	17,6	8,9	0,1	70,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1		200	0,1	0,1	24,4	98,9
БРУСНИКА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН.		50	3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>21,0</b>	<b>22,0</b>	<b>92,7</b>	<b>670,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ.		100	1,3	10,1	6,7	123,0
СВЕКЛА	96,77	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.		250/10	4,2	9,9	19,6	195,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.		100	15,2	6,3	6,7	145,6
ФАРШ МЯСНОЙ	74	74	14	6,1	0	111,3
БАТОН ПРОСТОЙ	12	12	0,8	0,1	5,2	25,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.		180	3,4	6,0	14,1	125,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,6	171	3	0,2	7,8	46,5

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	3,6	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
МАНДАРИН		80	0,6	0,2	6,0	30,4
МАНДАРИН	108,11	80	0,6	0,2	6	30,4
			<b>32,1</b>	<b>33,6</b>	<b>120,6</b>	<b>931,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,1</b>	<b>55,6</b>	<b>213,3</b>	<b>1 602,1</b>

# МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 1	230		10,9	24,4	41,6	431,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,47	67,47	7,2	0,9	46,2	221,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,47	23	5,1	6,6	0	81,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,39	6,39	0	5,1	0,1	46,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,64	0,64	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	80		1,5	7,1	6,2	95,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	101,3	80	1,5	7,1	6,2	95,2
ЧАЙ С САХАРОМ 1	200		0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН.	50		3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
ГРУША	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			<b>16,9</b>	<b>32,8</b>	<b>107,2</b>	<b>795,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с огурцом свежим	100		1,4	1,9	5,3	38,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	89	71,2	1,3	0,1	3,2	19,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10	9,9	0,1	0	0,2	1,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250		3,0	4,2	10,2	91,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	14,16	8	0,2	0	0,5	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СТОЛОВЫЙ П/Ф	40	40	7,6	3,3	0	60,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		26,0	17,1	44,8	439,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	136,6	121,6	21,4	21,7	0	280,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МОРКОВЬ	16,6	13,4	0,2	0	0,9	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КРУПА РИСОВАЯ	58,4	58,4	4	0,6	41,9	188,7
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ.	200		0,1	0,1	18,4	73,6
БРУСНИКА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4

ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>37,2</b>	<b>24,1</b>	<b>121,8</b>	<b>850,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,1</b>	<b>56,9</b>	<b>229,0</b>	<b>1 645,6</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 1	100		1,6	5,0	9,9	90,4
СВЕКЛА	141,94	110	1,6	0,1	9,4	44,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ 1	150		3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ 1	50/50		13,7	13,3	4,5	198,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 1	200		1,2		15,2	66,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
			<b>23,5</b>	<b>23,2</b>	<b>89,6</b>	<b>666,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100		2,4	7,3	6,5	102,8
КАРТОФЕЛЬ	45,7	32	0,6	0,1	5	23,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25	0,2	0	0,6	3,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,2	20	0,2	0	0,5	3,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	12,5	10	0,1	0	0,3	2,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		9,1	10,2	15,0	195,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,26	5	0,2	0	0,4	2,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ТРЕСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ.	90		10,6	5,5	0,8	101,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	45,1	43,4	5	0,3	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,5	6,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,05 шт.	42,4	5,2	4,8	0,3	64,6



СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0	0	0	0,1
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>25,4</b>	<b>192,1</b>
КАРТОФЕЛЬ	228,57	160	3,1	0,6	25,3	119,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
<b>КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>29,6</b>	<b>126,3</b>
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,3	33,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ.</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>101,5</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.</b>		<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>107,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>32,7</b>	<b>32,7</b>	<b>120,4</b>	<b>926,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>55,9</b>	<b>210,0</b>	<b>1 593,2</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		180	3,6	9,3	23,2	190,6
КАРТОФЕЛЬ	177,4	124,2	2,4	0,5	19,6	92,7
МОРКОВЬ	48,2	37,4	0,5	0	2,5	12,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,6	0,7	1	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ 1		100	13,6	10,4	12,9	199,6
ФАРШ МЯСНОЙ	63,3	63,3	11,9	5,2	0	95,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
КРУПА РИСОВАЯ	8,4	8,3	0,6	0,1	5,9	26,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,4	1,8	3,4	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200			21,0	84,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		40	2,6	0,4	17,0	81,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,2
АПЕЛЬСИН		200	1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	285,7	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			<b>22,0</b>	<b>22,3</b>	<b>93,7</b>	<b>673,8</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	5,1	6,8	78,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	26,55	15	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	15	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП ГОРОХОВЫЙ		250	3,6	6,5	19,1	170,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф	40	40	7,6	3,3	0	60,1
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	17,09	17	3,8	0,3	8	49,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
МОРКОВЬ	15,6	12,09	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ		100	17,6	8,9	0,1	70,3
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	125	100	17,6	8,9	0,1	70,3

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,7	41,7	243,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ		200	0,1	0,1	24,3	99,9
КЛЮКВА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>35,8</b>	<b>27,1</b>	<b>135,1</b>	<b>871,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,8</b>	<b>49,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1 544,9</b>

# МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,4	6,3	26,9	188,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25,25	25	2,4	0,3	15,9	76,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	183	183	5,1	5,7	8,3	106,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КАКАО С МОЛОКОМ 1	200		2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЙОГУРТ 3,5%	150		7,5	4,8	12,8	130,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,5	4,8	12,8	130,5
БАТОН.	50		3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
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
			<b>19,8</b>	<b>22,9</b>	<b>97,0</b>	<b>684,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	100		0,9	3,5	2,7	45,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,5	0,1	1,4	9,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	250		6,2	5,3	11,8	119,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф	10	10	1,9	0,9	0	15,0
ФАРШ МЯСНОЙ	15	15	2,8	1,3	0	22,6
КРУПА РИСОВАЯ	3,03	3	0,2	0	2,1	9,7
ГУЛЯШ.	50/50		15,7	15,9	3,1	218,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150		6,7	4,1	30,3	185,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,3	54,7	6,7	1,7	30,3	163,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,6	91,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ		200	0,2	0,2	19,6	80,9
ГРУША	55,56	50	0,2	0,2	5	22,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>36,4</b>	<b>29,8</b>	<b>110,6</b>	<b>857,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>52,7</b>	<b>207,6</b>	<b>1 541,7</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,0	10,2	3,3	109,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	97,7	96,7	0,9	0,2	2,6	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 1	180		3,3	6,0	13,9	124,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,6	171	3	0,2	7,8	46,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	3,6	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		11,7	4,1	14,7	143,4
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	74	74	9	1,5	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	18	1,2	0,1	7,7	37,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАТОН.	50		3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
			<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>100,1</b>	<b>691,4</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100		1,1	10,1	3,7	110,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,3	0,1	0,8	5,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,2	0	0,8	4,2
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15	0,2	0	0,7	3,9
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	26,67	20	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
БОРЩ.	250/10		7,1	8,5	10,9	152,9
СТОЛОВЫЙ П/Ф	25	25	4,8	2	0	37,6
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/20		15,3	3,9	3,1	127,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	129,9	125	14,6	0,8	0	83,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	0,3	0,4	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,1	14,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180		3,9	9,5	25,9	204,4
КАРТОФЕЛЬ	222,9	156	3	0,6	24,6	116,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,4	26,4	0,8	0,8	1,2	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200		1,0	0,1	29,3	122,4
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50		3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>35,1</b>	<b>32,9</b>	<b>116,0</b>	<b>925,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,6</b>	<b>54,5</b>	<b>216,1</b>	<b>1 616,9</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	180/20		20,7	17,4	33,1	371,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	165,6	165,6	28,9	14,5	4,9	271,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
КРУПА МАННАЯ	10,8	10,8	1,1	0,1	7,4	34,4
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	1,6	1,8	12,1	71,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1	200/5		0,4	0,1	21,2	82,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОН	11,11	10	0,1	0	0,3	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГРУША	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
БАТОН.	30		2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
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
			<b>24,1</b>	<b>26,8</b>	<b>88,5</b>	<b>688,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100		1,2	2,8	17,3	99,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,4	11,4
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		8,6	9,6	8,2	153,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	43,96	40	7,1	7,2	0	92,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
АЗУ	200		17,8	20,0	17,7	322,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5



ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	128	96	1,8	0,4	15,1	71,7
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1		200	0,1	0,1	18,4	73,6
БРУСНИКА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	2,0	0,3	12,7	60,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	60,9
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			<b>32,7</b>	<b>36,7</b>	<b>104,1</b>	<b>875,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,8</b>	<b>63,5</b>	<b>192,6</b>	<b>1 564,7</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	100		0,9	3,5	2,7	45,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,5	0,1	1,4	9,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180		3,9	9,5	25,9	204,4
КАРТОФЕЛЬ	222,9	156	3	0,6	24,6	116,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,4	26,4	0,8	0,8	1,2	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	100		13,2	5,5	14,7	175,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	93,53	90	10,5	0,5	0	60,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	18	1,2	0,1	7,7	37,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50		1,3	5,5	5,4	77,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.	200				19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20		1,3	0,2	8,5	40,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,6
БАТОН.	30		2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
			<b>22,7</b>	<b>24,6</b>	<b>90,1</b>	<b>685,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕДИСОМ 1	100		0,9	3,5	4,7	53,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	72,74	72	0,6	0,1	1,8	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РЕДИС	31,25	25	0,3	0	0,9	5,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250/10		8,6	11,5	9,0	178,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>		<b>250</b>	<b>19,8</b>	<b>15,2</b>	<b>34,7</b>	<b>357,0</b>
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	125	125	15,1	2,4	0	83,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КАРТОФЕЛЬ	280,6	196,4	3,8	0,8	31	146,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9	0,3	0	1,5	7,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,7	10,7	0,1	8,5	0,1	77,6
<b>НАПИТОК ИЗ МАНДАРИНОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>25,7</b>	<b>105,0</b>
МАНДАРИН	54,05	40	0,3	0,1	2,9	14,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ.</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>101,5</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.</b>		<b>50</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>107,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>36,2</b>	<b>31,0</b>	<b>117,2</b>	<b>903,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,9</b>	<b>55,6</b>	<b>207,3</b>	<b>1 588,9</b>

# МЕНЮ

## 12-18 ЛЕТ

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 1	250		18,8	18,5	21,2	326,6
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	108,3	108,3	13,1	2,1	0	72,5
КАРТОФЕЛЬ	238,1	166,7	3,2	0,7	26,4	124,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САЛАТ СОЛЕНЕНЬКИЙ	100		2,3	3,3	4,8	58,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	118	66,7	2	0,1	4,2	25,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	66,7	33,3	0,3	0	0,6	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАНАН 1	100		2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	250	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			<b>27,7</b>	<b>23,2</b>	<b>98,5</b>	<b>717,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		0,9	4,2	2,7	53,7
ЛУК ЗЕЛЕНЬКИЙ	2,5	2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	96,99	96	0,9	0,2	2,6	17,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СУП ПОЛЕВОЙ С ПШЕНОМ	250/10		3,9	5,2	19,5	141,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	20	20	2,4	0,4	0	13,4
СТОЛОВЫЙ П/Ф	20	20	3,8	1,6	0	30,1
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1	100		15,7	15,1	5,5	221,2
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	92,3	84	14,8	15	0	193,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0,8	0,1	5	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ 1	150		3,7	6,3	32,8	203,0
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			<b>31,6</b>	<b>31,9</b>	<b>128,0</b>	<b>930,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,3</b>	<b>55,1</b>	<b>226,5</b>	<b>1 647,4</b>