


МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

1 день.	2 день.	3 день.	4 день.	5 день.	6 день.	7 день.	8 день.	9 день.	10 день.	
				ЗАВТРАК						
ОМЛЕТ 160	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 1 100	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 1 230	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 1 100	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖЕЛТАЯ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С О СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ. 180/20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 1 250	
МОЛОКОМ 1 200	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	РИС ОТВАРНОЙ 1 150	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ 1 100	КАКАО С МОЛОКОМ 1 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 1 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1 200-5	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. 180	САЛАТ СОЛЕНЬНИК 1 100	
ПОРЦИЙМИ) 20	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 1 200	ГУЛЯШ 1 50/50	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	ЙОГУРТ 3,5% 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ РУБЛЕННЫЕ 100	ГРУША 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ. 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	
ПОРТ 3,5% 150	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1 200	БАТОН 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 1 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 1 200	БАТОН 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА 1 200	БАТОН 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ №. 368 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
ПОН 50	БАТОН 50	ГРУША 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	БАНАН 1 100	
	ЯБЛОКО 100			АПЕЛЬСИН 200	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	БАТОН 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		
								БАТОН 30		
				ОБЕД						
ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С СОЛЕНЬНЫМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬНЫМ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ свежим 100	САЛАТ ЛЕТНИЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕДИСОМ 1 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	
МЕЯРСКИЙ 50/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой 250	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1 100	
РОГАТОВ 0/50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	ТРЕСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ 90	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ 100	ГУЛЯШ 50/50	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100/20	АЗУ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	РИС ОТВАРНОЙ 1 150	
ПОРЕ ФЕЛЬНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. 180	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА 1 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
ИЗ ЯГОД КИХ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	НАПИТОК ИЗ КЛОКВЫ 200	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
КАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
ПОН 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЕЧЕНЬ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 СУП ПОРЕ В ВИДЕ ПШЕНИЧНОМ 250/10	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ НАО «СШ №3»

_____ А.Н. Попова
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	
Завтрак						
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
			33,7	39,5	60,3	738,9
Обед						
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
	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-ОЛИВОЧНОЕ 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
КЛУКВА	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
			29,9	33,3	124,4	916,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,6	72,8	184,7	1 655,4

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 1		100	1,2	5,1	3,3	64,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	80,82	80	0,6	0,1	2	11,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬМ 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
			21,0	22,0	92,7	670,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ.		100	1,3	10,1	6,7	123,0
СВЕКЛА	96,77	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ОГУРЦЫ СОЛЕНЬЕ	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	29,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЬЕ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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	3,5
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	18,5
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
			32,1	33,6	120,6	931,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,1	55,6	213,3	1 602,1

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			16,9	32,8	107,2	795,2
Обед						
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 ЗЕЛЕНый 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	6,6
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
			37,2	24,1	121,8	850,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	56,9	229,0	1 645,6

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			23,5	23,2	89,6	666,6
Обед						
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	0,6	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,2	8,7	25,4	192,1
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
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,7	0,2	29,6	126,3
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
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
			32,7	32,7	120,4	926,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	55,9	210,0	1 593,2

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			22,0	22,3	93,7	673,8
Обед						
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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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	62,9
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
			35,8	27,1	135,1	871,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,8	49,4	228,8	1 544,9

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			19,8	22,9	97,0	684,1
Обед						
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

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
			36,4	29,8	110,6	857,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,2	52,7	207,6	1 541,7

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			23,5	21,6	100,1	691,4
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"		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
СУШЕНЫЕ 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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,1	32,9	116,0	925,5
			58,6	54,5	216,1	1 616,9

МЕНЮ**12-18 ЛЕТ****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			24,1	26,8	88,5	688,8
Обед						
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

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
			32,7	36,7	104,1	875,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,8	63,5	192,6	1 564,7

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			22,7	24,6	90,1	685,9
Обед						
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	19,8	15,2	34,7	357,0
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
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИНОВ		200	0,2		25,7	105,0
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
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
			36,2	31,0	117,2	903,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	55,6	207,3	1 588,9

МЕНЮ

12-18 ЛЕТ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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 ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САЛАТ СОЛЕНЕНЬКИЙ	100		2,3	3,3	4,8	58,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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
			27,7	23,2	98,5	717,0
Обед						
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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		100	0,9	4,2	2,7	53,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	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
			31,6	31,9	128,0	930,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,3	55,1	226,5	1 647,4