



МЕНЮ

12-18 лет федеральный бюджет завтрак

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		250	4,9	16,7	62,5	419,6
КРУПА РИСОВАЯ	70	70	4,8	0,7	50,2	226,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,5	147,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	1,0		16,8	72,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	5	5	1	0	2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			6,7	17,5	98,9	586,0
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	153,85	100	3	0,2	6,3	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	3,6	2,9	19,2	117,0
КАРТОФЕЛЬ	150,67	113	2,2	0,5	17,8	84,4
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	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			7,6	3,3	45,3	241,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,3	20,8	144,2	827,8

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 2**

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	1,0	6,2	3,7	75,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	48,49	48	0,5	0,1	1,8	11,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	43,75	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,28	12	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		150	4,0	13,3	30,7	258,6
КАРТОФЕЛЬ	196,4	157,1	3	0,6	24,8	117,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6	0,9	0,1	5,8	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/7	9,8		35,1	180,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	50	50	9,7	0	20,4	120,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГРУША		250	1,0	0,8	25,8	117,5
ГРУША	277,8	250	1	0,8	25,8	117,5
			15,8	20,3	95,3	632,0
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		150	2,5	10,2	14,4	158,7
СВЕКЛА	225	168,8	2,4	0,2	14,5	68,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)		250	2,9	6,1	14,3	124,2
СВЕКЛА	64,51	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,88	3,25	0	0	0,3	1,3
КАРТОФЕЛЬ	44,64	31,25	0,6	0,1	4,9	23,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,25	3,25	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		250	5,6	18,8	41,3	357,0
КАРТОФЕЛЬ	304,6	228,5	4,5	0,9	36,1	170,6
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,7	0,1	0	0,8	3,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15,4	15,4	0	14,9	0	134,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,5	43,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14,8	14,8	0,4	2,9	0,5	29,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	27,0	111,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			11,2	35,3	97,0	751,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,0	55,6	192,3	1 383,0

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	250		5,5	16,4	31,5	295,1
КУКУРУЗА	53,8	53,8	5,3	2,5	31,3	169,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		1,0		16,6	70,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	5	5	1	0	2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			7,3	17,2	67,7	459,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	9,4	90,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,6	21,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250		2,3	6,2	12,5	115,9
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,13	2,5	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		3,4	6,3	27,1	178,5
КАРТОФЕЛЬ	213,8	171	3,3	0,7	27,1	127,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200		0,2	0,1	27,2	111,1
ГРУША	44,44	40	0,2	0,1	4	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			7,4	17,7	76,2	496,0

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	14,7	34,9	143,9	955,2
-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------



МЕНЮ

12-18 лет федеральный бюджет завтрак

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,6	0,1	1,7	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	69,75	0,6	0,1	1,7	9,8
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		200	8,8	29,8	40,5	466,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	23,3	23,3	0,6	4,6	0,8	46,6
КАРТОФЕЛЬ	249,7	187,3	3,6	0,7	29,6	139,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,61 шт.	24,4	3	2,7	0,2	37,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,5	14,5	1,6	0,2	9,8	46,9
СОДА	3,7	3,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	7,1	0	63,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,2	18,2	0,1	14,6	0,1	132,0
ГРУША		250	1,0	0,8	25,8	117,5
ГРУША	277,8	250	1	0,8	25,8	117,5
КАКАО		200	1,2	0,7	15,0	72,1
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			11,6	31,4	83,0	665,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,8	5,0	13,8	106,9
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,8	5,0	7,4	83,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	35,71	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			4,6	10,2	41,0	276,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,2	41,6	124,0	941,9



МЕНЮ

12-18 лет федеральный бюджет завтрак

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		250	6,0	7,7	63,0	344,0
КРУПА РИСОВАЯ	86,7	86,7	5,9	0,9	62,3	280,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,7	181,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,4		16,6	68,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			7,2	8,5	99,2	506,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,2	0,1	6,5	32,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	3,1	6,1	17,7	139,3
СВЕКЛА	64,51	50	0,8	0,1	4,3	20,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	6,67	5	0,1	0	0,3	1,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,66	5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	20	20	1	0	3,7	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		250	5,6	18,8	41,3	357,2
КАРТОФЕЛЬ	304,6	228,5	4,5	0,9	36,1	170,6
МОРКОВЬ	14,4	10,8	0,1	0	0,7	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,7	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15,4	15,4	0	14,9	0	134,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,7	43,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14,9	14,9	0,4	2,9	0,5	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ		200	0,2	0,1	27,1	111,1
ЯБЛОКИ	23	20	0,1	0,1	1,9	9,1
ГРУША	22,22	20	0,1	0,1	2	9,1

САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0,0
			10,1	25,1	92,6	640,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,3	33,6	191,8	1 146,5

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		100	2,9	5,2	6,1	82,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	146,15	95	2,8	0,2	6	36,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,25	1	0	0	0,1	0,5
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ		250	5,4	17,0	30,9	300,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
МОРКОВЬ	172	129	1,6	0,1	8,6	43,8
КАРТОФЕЛЬ	180	117	2,2	0,5	18,5	87,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	1,0		16,2	69,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	4,3	4,8	1	0	1,9	11,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,5	14,5	0	0	14,1	56,2
ЛИМОН	7,7	6,8	0,1	0	0,2	2,2
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			10,1	23,0	72,8	546,9
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		150	1,7	0,3	5,7	36,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	158,6	150,6	1,7	0,3	5,7	36,1
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	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,9	7,9	51,8	297,9
КРУПА РИСОВАЯ	72,7	72	4,9	0,7	51,7	232,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	432	432	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			10,6	12,6	87,5	511,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,7	35,6	160,3	1 057,9



МЕНЮ

12-18 лет федеральный бюджет завтрак

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ		250	5,6	10,3	32,1	243,1
КУКУРУЗА	55	55	5,5	2,6	32	173,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
КАКАО		200	1,2	0,7	15,0	72,1
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
			12,7	16,4	67,0	472,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	0,9	10,1	2,9	106,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	54	46	0,5	0,1	1,7	11,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	2,1	7,1	11,1	116,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	11,54	7,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	3,3	6,0	27,0	176,1
КАРТОФЕЛЬ	227,6	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	27,0	111,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			6,5	23,4	68,0	509,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,2	39,8	135,0	982,1

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,6	0,1	1,7	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	69,75	0,6	0,1	1,7	9,8
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ		250	6,7	17,5	39,8	346,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	3,9	0,7	40,0
КАРТОФЕЛЬ	207,4	145,2	2,8	0,6	23	108,4
МОРКОВЬ	81,7	61,3	0,8	0,1	4,1	20,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90,7	72,6	1,3	0,1	3,3	19,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,9	12,9	1,4	0,2	8,7	41,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,8		23,5	97,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ГРУША		250	1,0	0,8	25,8	117,5
ГРУША	277,8	250	1	0,8	25,8	117,5
			9,1	18,4	90,8	570,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		150	1,2	0,2	3,7	20,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	160,7	149,5	1,2	0,1	3,7	20,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ		250	2,3	6,2	12,5	115,9
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,13	2,5	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ		250	5,7	16,9	25,6	280,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190	152	2,6	0,2	6,9	41,3
МОРКОВЬ	29,3	22	0,3	0	1,5	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	12	0,8	0,1	8,6	38,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,2	3	0,1	0	0,2	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	25	25	0,6	4,9	0,9	50,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,6	7,6	0,8	0,1	5,1	24,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			10,2	23,5	61,6	502,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,3	41,9	152,4	1 073,7

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,9	8,4	43,6	270,0
КРУПА РИСОВАЯ	72	72	4,9	0,7	51,7	232,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,3	9,3	0	7,5	0,1	67,5
ГРУША		250	1,0	0,8	25,8	117,5
ГРУША	277,8	250	1	0,8	25,8	117,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	1,0		16,6	70,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	5	5	1	0	2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
			12,0	13,8	86,3	520,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	2,0	10,2	8,8	135,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	25	16,25	0,5	0	1,1	6,3
КАРТОФЕЛЬ	27,13	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,85	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
БОРЩ		250	1,6	3,3	10,9	80,2
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	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	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		250	5,3	9,1	35,7	246,5
КАРТОФЕЛЬ	267,2	213,8	4,2	0,9	33,8	159,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	39,5	39,5	1,1	1,3	1,8	23,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,8	149,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		200	0,2	0,1	27,2	111,1
ГРУША	44,44	40	0,2	0,1	4	18,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			9,1	22,7	82,6	573,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	36,5	168,9	1 094,0

**МЕНЮ****12-18 лет федеральный бюджет завтрак****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	250		11,6	13,2	67,2	433,5
КУКУРУЗА	115,4	115,4	11,5	5,5	67,1	363,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,1	173,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,2		14,9	61,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			12,6	14,0	101,7	589,1
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70		0,8	0,1	2,7	16,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74	70,3	0,8	0,1	2,7	16,9
РАССОЛЬНИК	250		2,1	6,3	14,0	121,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250		5,9	21,4	33,4	351,8
КАРТОФЕЛЬ	190	123,5	2,4	0,5	19,5	92,2
МОРКОВЬ	51,2	38,5	0,5	0	2,6	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,1	38,5	0,5	0,1	3,1	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,3	55,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	18,8	18,8	0,5	3,7	0,6	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			9,8	28,0	69,9	576,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,4	42,0	171,6	1 165,4