

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЁННАЯ	200		9,2	9,0	37,3	268,4
ПШЕНО	45	44,55	4,9	1,2	30,5	152,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,2	3,1	6,7	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		7,0	14,3	15,1	218,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
			24,5	31,0	59,4	618,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,7	0,1	3,9	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	77,6	58,2	0,8	0,1	3,9	19,8
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250		7,6	12,2	6,4	166,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,9	0,5	30,0
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
РЫБА (ТРЕСКА) ПРИПУЩЕННАЯ	90		17,7	0,7	0,5	78,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	157,5	113,4	17,6	0,7	0	75,9
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	3,6	0,1	0	0,3	1,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ С ВИТ "С"		200	0,1	0,1	2,6	12,2
ГРУША	15	13,5	0,1	0	1,4	6,1
ЯБЛОКИ	15	13,2	0,1	0,1	1,3	6,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			36,2	19,6	98,6	716,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	50,6	158,0	1 334,9

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,5	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90		19,2	21,8	1,1	276,9
ГОВЯДИНА Б/К	108	91,8	16,6	14,3	0	194,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	0,2	0	1	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,2	3,1	6,7	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СУХАРИКИ	30					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
			29,0	34,9	47,3	619,9
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,2	3,1	6,5	59,1
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250		12,7	9,8	20,7	222,5
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	24	23,88	5,3	0,4	11,2	69,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90		17,4	18,8	3,6	253,7
ГОВЯДИНА Б/К	110	92,84	16,8	14,5	0	196,3
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,7	29,7	0	0	0	0,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	5,9	4,7	42,0	233,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	64,6	64,6	5,8	0,7	41,9	197,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200				
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	55	55	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			42,5	36,8	107,9	934,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,5	71,7	155,2	1 554,7



МЕНЮ

12-18 лет завтрак

ДЕНЬ 3

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	60		0,5	6,1	1,7	63,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80		17,4	18,7	13,6	309,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,3	2,5	0,4	25,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96	80	13,9	2,9	0	98,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,4		0,8	5,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ	30		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			25,7	29,7	78,9	703,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
БОРЩ С МЯСОМ	250		7,6	9,4	6,8	142,5
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,4	8,1
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

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		100	17,7	19,3	4,9	264,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
ГОВЯДИНА Б/К	110	92,84	16,8	14,5	0	196,3
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33	33	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ "С"		200	0,2	0,2	23,2	95,7
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			36,4	39,1	125,1	998,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	68,8	204,0	1 702,1

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		29,9	19,7	20,1	382,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	5,0	69,4
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	110	110	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	200		0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			36,8	32,6	59,8	691,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60		1,3	3,7	6,1	63,0
СВЕКЛА	80	60	0,9	0,1	5,1	24,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	200		6,2	7,5	5,7	116,7
ГОВЯДИНА Б/К	32	27	4,9	4,2	0	57,1
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	57,6	40	0,7	0	1,2	8,9
КАРТОФЕЛЬ	26,7	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100		29,7	16,1	11,0	307,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,6	2,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	200	134	26,7	8,4	0	182,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,3	14,3	1,1	0,1	7	32,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,5	0,5	0,8	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,5	4,8	31,3	191,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТ "С"		200	2,5	0,2	24,7	112,5
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	50	50	2,5	0,2	24,7	112,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			50,5	32,7	113,9	956,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,3	65,3	173,7	1 647,6

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,2	6,8	36,6	237,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	50	49,5	4,5	0,5	32,1	151,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	3	4,5	57,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55		5,9	13,0	15,1	202,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	17	15,45	3,6	4,6	0	56,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,5		15,5	65,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
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
			18,7	24,4	67,5	567,7
Обед						
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60		0,7	0,1	1,5	11,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	87	87	0,7	0,1	1,5	11,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		12,4	13,0	18,1	238,8
КАРТОФЕЛЬ	142,86	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	90	54,9	9,7	9,8	0	126,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	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	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ	90		25,8	26,0	0,5	339,3
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	239,02	145,8	25,7	26	0	336,6
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		8,7	8,7	49,9	312,0
ПШЕНО	76,9	76,9	8,5	2	52,5	262,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,4	138,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ) С ВИТ"С"		200	0,3	0,1	27,7	114,7
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			53,2	48,3	132,8	1 181,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,9	72,7	200,3	1 749,6

**МЕНЮ****12-18 лет 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	60		1,8	3,1	3,8	50,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57	1,7	0,1	3,6	22,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		14,7	19,0	2,7	240,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,8	13,5	12,2	0,8	167,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1,3	1,8	23,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		7,0	14,3	15,1	218,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,3		0,7	5,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,4	130,4	0	0	0	0,0
ЛИМОН	14	8,4	0,1	0	0,3	2,8
			23,8	36,4	22,3	514,4
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60		0,9	6,1	2,6	69,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП ОВОЩНОЙ НА М/Б	250		8,5	9,5	12,3	169,8
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,0
КАША ЯЧНЕВАЯ	200		7,0	4,1	45,7	247,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	72,7	72	7	0,9	45,7	218,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	432	432	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ	90		16,5	20,9	5,3	283,1
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,7	21,6	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	2,6	0,6	36,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200					
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ	50		5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			38,2	41,0	101,0	935,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,0	77,4	123,3	1 449,7

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ		60	0,5			2,2
МОРСКАЯ КАПУСТА	60	60	0,5	0	0	2,2
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		90	15,8	20,2		244,6
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11,5	11,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,9	7,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,6	0,5	0	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ		150	6,6	5,7	30,0	197,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,55	54	6,6	1,7	29,9	161,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,3		15,1	61,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			28,5	26,3	80,2	671,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	6,2	5,7	83,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	13	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	25	16,25	0,3	0,1	2,5	12,1
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9	9	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ СО СМЕТАНОЙ		250	9,9	10,7	15,7	200,5
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
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
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ		110	34,1	14,7	12,7	319,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	240	160,8	32	10,2	0	218,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	1	0,1	6,3	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,5	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,4	4,5	31,5	184,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48,5	48,5	4,4	0,5	31,4	148,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ"С"		200	0,2	0,2	3,8	18,2
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ		50	5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			55,2	36,7	104,5	971,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,7	63,0	184,7	1 643,8

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,4	8,1	22,5	189,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,7	29,7	3,6	1,7	17,8	101,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	3,2	4,7	59,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,2	3,1	6,7	68,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		7,0	14,3	15,1	218,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			17,2	26,1	59,0	547,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60		0,7	3,1	1,9	39,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	70	70	0,6	0,1	1,2	9,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		29,1	11,1	18,1	288,3
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	150	132,75	26,4	8,3	0	180,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,3	0,3	0	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	142,86	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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250		20,0	15,8	15,1	284,8
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОРКОВЬ	6,7	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,3	7,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ"С"	200				19,4	77,4
КУРАГА	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ	50		5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			55,1	30,4	89,6	856,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,3	56,5	148,6	1 403,1

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200		13,2	16,3	38,4	354,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	6	0,7	38,3	183,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	336	336	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	33	32	7,2	9,1	0	113,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	5,0	69,4
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	110	110	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			19,9	29,0	73,2	640,4
Обед						
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60		0,7	3,6	1,9	42,3
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	55	55	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	55	55	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,3	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬЙОНЕ	250		8,5	10,6	16,7	196,9
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,76	6,1	5,2	0	71,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		18,4	27,1	17,2	387,5
ГОВЯДИНА Б/К	100	84,4	15,2	13,1	0	178,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	82	61,5	1,2	0,2	9,7	46,0
МОРКОВЬ	41	30,8	0,4	0	2	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,5	30,8	0,4	0,1	2,4	12,2

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	80	64	1,2	0,1	2,9	17,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0	7,5	0	67,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200					
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ	50		5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			32,9	41,7	70,9	792,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,8	70,7	144,1	1 432,9

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

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150		28,7	24,4	18,9	415,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	140	140	24,4	12,2	4,1	229,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	5,0	69,4
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	110	110	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50		7,0	14,3	15,1	218,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			40,1	43,0	53,7	773,8
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250		10,8	14,9	11,3	223,1
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	80	48,8	8,6	8,7	0	112,6
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	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 ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	16	10,4	0,3	0	0,7	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР В СОУСЕ	90		19,5	21,6	3,6	286,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	150	105	18,5	18,7	0	242,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35	29,4	0,4	0,1	2,3	11,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		8,6	6,0	52,6	298,8
ПШЕНО	76,9	76,9	8,5	2	52,5	262,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200					
КУРАГА	55	55	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
СУХАРИКИ	50		5,3	0,4	35,1	165,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,8
			44,8	46,6	104,8	1 019,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,9	89,6	158,5	1 793,4