

УТВЕРЖДАЮ

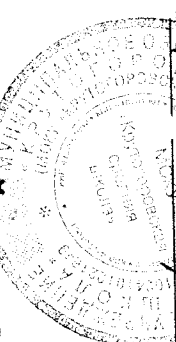
Директор МОКУ «Крутогоровская

средняя школа»

Л.И. Журавкова

личная подпись

2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД МОКУ «Крутогоровская средняя школа»**

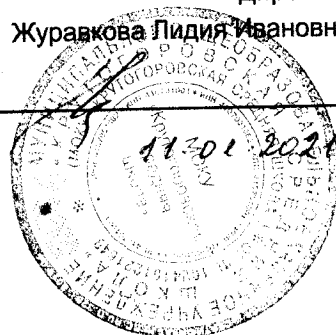
Меню составлено на основании сборников рецептов:

1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 – 576 с.

2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ _____ К.В. Горбушкин
личная подпись

2020



МЕНЮ

12 и старше

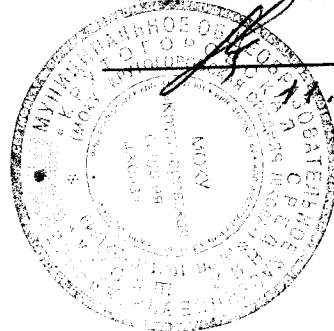
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		8,1	13,4	21,5	240,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,9	21,4	5	6,3	0	77,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,9	0,1	53,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	41,7	41,7	3,1	1,2	21,4	109,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,4	10,0	33,4	253,2
КРУПА МАННАЯ	37,1	37,1	3,7	0,4	25,4	118,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7		0,2		15,0	60,0
САХАР-ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			18,3	23,8	86,9	635,1
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		1,8	7,1	16,2	136,2
СВЕКЛА	99	79	1,2	0,1	6,8	32,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	8	0,4	0	4,1	18,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		9,2	11,1	20,9	220,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,8	16,8	1,7	0,2	11,3	54,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,4	3,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,5	1,3	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	1,9	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	290,8	290,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		100	14,5	9,9	7,6	177,5
ГОВЯДИНА Б/К	90	76	13,7	11,8	0	160,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8	40,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	3,6	28,4	160,5
КАРТОФЕЛЬ	225	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			33,0	32,8	118,5	901,5

Полдник

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ		160	4,4	11,1	29,7	239,0
МОРКОВЬ	224,2	168,3	2,1	0,2	11,3	57,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	15,5	15,5	1,6	0,2	10,6	49,5
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,2	4,2	0,6	0	2,5	12,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,1	0,6	0,1	8,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			10,3	16,2	39,5	349,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	72,8	244,9	1 885,6



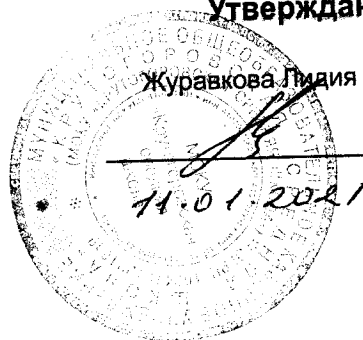
МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45		2,0	11,5	13,5	198,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18	18	0,1	14,9	0,1	134,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200		10,8	10,2	40,7	297,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142,3	142,3	24,8	12,4	4,2	233,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,6	20,6	2,1	0,3	14	66,7
САХАР-ПЕСОК	7,6	7,6	0	0	0	0,0
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	3	3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
ЙОГУРТ	75		1,5	1,1	2,3	36,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	77,5	75	1,5	1,1	2,3	36,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	26,7	142,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			18,0	25,5	93,5	721,5
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	125		2,3	4,4	22,9	140,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,3	21,3	0,3	0	1,7	8,7
КАРТОФЕЛЬ	135,3	108,4	2,1	0,4	17,2	81,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,8	0	34,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250		10,3	5,7	19,0	168,7
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	45	45	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	1,8	1,4	0	0	0,1	0,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,3	0,9	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280		14,0	16,8	21,2	291,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,9	116,8	20,7	20,9	0	269,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	155,7	116,8	2,2	0,5	18,4	87,2

МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
РЕПА	22,4	16	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,8	0,3	0	1,6	8,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1		24,2	99,6
БРУСНИКА	25	24,5	0,1	0	0,9	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			31,3	28,1	117,5	850,2
Полдник						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ		170	3,2	9,4	32,6	230,1
КРУПА РИСОВАЯ	38	38	2,6	0,4	27,3	122,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	137,3	137,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6	0	5,2	0,1	47,9
РЯЖЕНКА		200	5,8	6,7	8,4	117,1
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			9,0	16,1	41,0	347,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	69,7	252,0	1 918,9



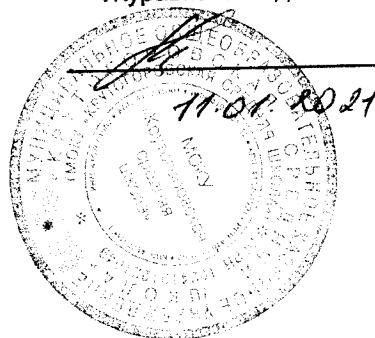
МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50		5,1	4,2	11,5	104,1
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	28	27,7	3,4	3,6	0	45,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,3	22,3	1,7	0,6	11,5	58,4
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210		9,0	12,8	34,5	288,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,4	40	4,9	1,3	22,1	119,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,9	29,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	140,2
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
			18,7	20,2	78,0	570,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120		1,7	12,1	11,9	163,6
КАРТОФЕЛЬ	33,6	25,2	0,5	0,1	4	18,8
СВЕКЛА	24	18	0,3	0	1,6	7,4
МОРКОВЬ	15,9	12	0,2	0	0,8	4,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	22,8	18	0,1	0	0,3	2,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25,2	18	0,3	0	0,5	4,1
ЛУК ЗЕЛЕННЫЙ	22,8	18	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	12	0	107,9
БОРЩ С МЯСОМ	250		8,9	10,9	14,9	193,2
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	40,3	7,3	6,2	0	85,3
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,3	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	21,6	16,3	0,2	0	1,1	5,5
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,8	2,3	0,1	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0

СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	13,9	6,2	5,5	133,4
ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	91,21	83	12,9	2,8	0	77,3
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
ЧЕСНОК	0,59	0,5	0	0	0,1	0,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		230	5,4	6,4	22,9	173,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	329,6	263,8	4,6	0,3	12	71,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
МОРКОВЬ	6,2	4,6	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0	0	6,7	26,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
БАТОН		30	2,2	1,0	16,2	82,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	14,4	67,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			29,2	116,8
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
			34,1	36,9	115,0	930,9
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА		135	9,0	10,4	6,2	156,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	48,2	48,2	8,4	4,2	1,4	79,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	2,2	2,2	0	0	0	0,0
СОДА	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0	5,7	0	51,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		20	1,4	1,6	10,9	64,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,9	64,0
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,1	98,9
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,1	98,9
			11,8	12,4	39,2	319,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,6	69,5	232,2	1 820,9



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		4,5	4,5	7,4	88,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	23,7	21,6	5	6,4	0	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,9	0,1	53,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	41,7	41,7	3,1	1,2	21,4	109,3
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	260		10,4	12,4	50,9	361,1
ПШЕНО	55,1	54,6	6,1	1,5	37,2	186,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140,4	140,4	4	3,4	6,5	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	27,9	19,6	0,1	0,1	1,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,8	7,8	0	6,2	0,1	56,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,8	7,8	0,2	1,2	0,3	15,6
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ №361	50				6,3	25,4
КЛЮКВА	5,1	5	0	0	0,2	1,4
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,5	1,5	0	0	1,2	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,5	2,4	15,1	94,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
			18,4	19,3	79,7	568,8
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		1,4	7,1	7,9	102,9
КАРТОФЕЛЬ	33,3	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	29,3	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		9,3	11,1	20,9	220,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,5	17,5	1,8	0,2	11,8	56,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2,4	1,9	0	0	0,1	0,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,6	1,3	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	292,7	292,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)		280	15,8	11,4	30,4	287,5
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	112	107,8	16,7	0,6	0	72,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,8	10,6	0,3	1,6	0,4	21,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	235,3	176,5	3,4	0,7	27,9	131,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
БАТОН		20	1,6	0,9	10,4	57,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,5		27,0	110,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			31,7	32,1	127,6	929,1
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ		165	8,0	11,9	26,6	246,7
КАРТОФЕЛЬ	133	106,3	2	0,4	16,8	79,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,9	1,7	1,6	0,1	21,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,5	9,2	2	2,6	0	32,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,9	14,9	0,4	0,4	0,7	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,9	14,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	1,0	0,2	19,2	92,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	32	131,9
			9,0	12,1	45,8	338,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	63,5	253,1	1 836,6



МЕНЮ

12 и старше

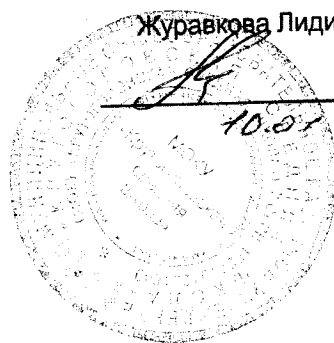
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	13,4	15,6	192,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	0	0	0	0,0
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200		10,8	10,1	40,5	296,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	141,4	141,4	24,7	12,3	4,1	231,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,7	20,7	2,1	0,3	14,1	67,0
САХАР-ПЕСОК	7,6	7,6	0	0	0	0,0
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	3	3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЙОГУРТ	75		1,5	1,1	2,3	36,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	77,5	75	1,5	1,1	2,3	36,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	26,7	142,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			18,0	27,0	85,1	667,5
Обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СУХОФРУКТАМИ	100		1,4	6,1	21,9	151,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,8	39	0,7	0	1,7	10,6
МОРКОВЬ	33,3	25	0,3	0	1,7	8,8
КУРАГА	17	17	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15,3	15,3	0,4	0,1	8,5	38,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		7,9	5,2	17,4	148,0
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
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	47,3	39,9	7,2	6,2	0	84,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0	0	0,3	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	0,78	0,78	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		13,6	10,8	3,5	189,1

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	79,57	74	12,8	2,6	0	91,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,3	1,6	0,4	23,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,5	34,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		180	3,5	6,0	23,2	162,4
КАРТОФЕЛЬ	177,4	124,2	2,4	0,5	19,6	92,7
МОРКОВЬ	49,9	37,4	0,5	0	2,5	12,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,6	0,5	1	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ		200	0,1	0,1	24,3	98,5
КЛЮКВА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
			30,4	29,2	115,9	875,9

Полдник

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА		150	4,2	10,1	28,8	225,1
МОРКОВЬ	218	163,6	2	0,2	11	55,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,6	4,6	0,6	0	2,7	13,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	5,9	5,1	9,8	110,0
			10,1	15,2	38,6	335,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,5	71,4	239,6	1 878,5



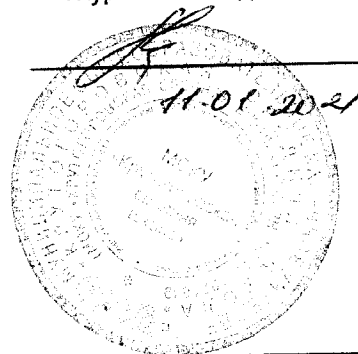
МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	75		7,5	6,4	17,2	156,4
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	42	41,6	5	5,4	0	68,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	33,5	33,5	2,5	1	17,2	87,8
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	275		7,9	14,1	41,6	323,5
КРУПА МАННАЯ	40,6	40,6	4,1	0,4	27,8	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130,9	130,9	3,7	3,2	6,1	68,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,3	98,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,1	13,1	0,1	10,5	0,1	95,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	140,2
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
			19,2	23,5	83,3	620,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100		1,8	4,1	10,9	87,7
СВЕКЛА	68	51	0,8	0,1	4,4	20,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	38,5	25	0,8	0,1	1,6	9,7
ЯБЛОКИ	25,7	18	0,1	0,1	1,8	8,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЩИ	250		9,0	8,9	5,6	138,4
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	50	50	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2	1,6	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,4	1	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,6	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100		13,5	12,6	9,3	230,6
ГОВЯДИНА Б/К	98	83	14,9	12,9	0	175,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
СУХАРИ РЖАНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	5	5	0,3	0	2	9,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	6,1	5,9	44,4	258,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,4	50,4	5,3	0,7	34,4	165,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	302,4	302,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	19,3	14,4	0,2	0	1	4,9
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	7,8	5,8	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,5	0,2	0	0,9	4,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,1	10,1	0,4	0	1,2	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
БАТОН		20	1,6	0,9	10,4	57,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	26,4	108,0
ЯБЛОКИ	28,4	25	0,1	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	0	0,0
			33,4	32,7	115,5	921,4
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА		135	9,0	10,4	6,2	156,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	48,2	48,2	8,4	4,2	1,4	79,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	2,2	2,2	0	0	0	0,0
СОДА	1	1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,4	19,4	0,6	0,5	0,9	10,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0	5,7	0	51,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		20	1,4	1,6	10,9	64,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,9	64,0
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,1	98,9
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,1	98,9
			11,8	12,4	39,2	319,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,4	68,6	238,0	1 860,6



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45		1,4	5,3	25,1	151,6
ДЖЕМ	22,9	22,5	0,1	0	16,4	63,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,8	0	43,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,9	16,9	1,3	0,5	8,7	44,3
КАША ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	250		11,6	12,2	49,3	353,4
ПШЕНО	53	52,7	5,9	1,4	36	179,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	3,3	6,3	70,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,7	32,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,7	22,7	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	26,7	18,8	0,1	0,1	1,7	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,2	1,2	0,3	15,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	5,4	56,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100		2,0	1,5	3,0	48,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	103,3	100	2	1,5	3	48,0
			18,1	21,4	82,8	609,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140		1,3	10,0	7,4	126,4
КАРТОФЕЛЬ	27,1	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
СВЕКЛА	20	15,1	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,4	9,9	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,1	15,1	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15,1	15,1	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15,1	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,9	9,9	0	9,9	0	89,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	275		9,9	5,6	21,4	175,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	71,8	51,7	8,1	0,3	0	34,6
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	1,1	1,1	0,2	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	157,2	110	2,1	0,4	17,4	82,2
МОРКОВЬ	14,7	11	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,8	2,8	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,5	192,5	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	14,2	12,8	20,9	255,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,9	116,8	20,7	20,9	0	269,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	155,7	116,8	2,2	0,5	18,4	87,2
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
РЕПА	22,4	16	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,8	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША)		200	0,2	0,2	27,9	115,0
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	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
			31,2	30,2	115,2	859,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ		150	3,8	5,4	35,4	208,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	32,6	32,6	3,5	0,4	22,3	106,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,8	194,8	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	110,8	77,6	0,3	0,3	7,4	35,4
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			9,6	10,4	43,4	314,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	62,0	241,4	1 782,5

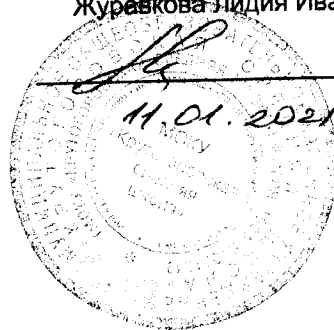


11.01.2021

МЕНЮ**12 и старше****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		8,1	13,4	21,5	240,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,9	21,4	5	6,3	0	77,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,9	0,1	53,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	41,7	41,7	3,1	1,2	21,4	109,3
КАША МАННАЯ С СОКОМ	250		9,4	7,6	48,5	298,8
КРУПА МАННАЯ	45	45	4,5	0,5	30,8	143,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	166,3	166,3	4,7	4,1	7,8	87,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	38,8	38,8	0,2	0	3,8	16,2
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЧАЙ С САХАРОМ	190/0/15		0,2	0,1	14,3	57,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,8	49,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	128,3	128,3	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	14,3	14,3	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			18,6	21,3	92,4	639,1
Обед						
САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60		1,0	6,0	5,9	81,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
СВЕКЛА	18	14,4	0,2	0	1,3	5,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
БОРЩ С МЯСОМ	250		8,9	10,9	14,9	192,9
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	40,3	7,3	6,2	0	85,3
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,3	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	21,6	16,3	0,2	0	1,1	5,5
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,8	2,3	0,1	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100		14,1	3,4	0,7	90,0

РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	154	110,9	17,2	0,7	0	74,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4,9	3,6	0,1	0	0,4	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		230	5,4	6,5	23,0	175,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	329,7	263,7	4,6	0,3	12	71,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
МОРКОВЬ	6,1	4,6	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0	0	6,7	26,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
БАТОН		35	1,5	1,0	18,1	87,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,6	1	18	91,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	1,0	0,3	14,9	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1		24,2	99,6
БРУСНИКА	25	24,5	0,1	0	0,9	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			32,8	29,1	124,9	898,9
Полдник						
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА		175	4,9	11,7	33,4	261,5
МОРКОВЬ	254,5	190,8	2,4	0,2	12,8	64,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
КРУПА МАННАЯ	17,5	17,5	1,7	0,2	12	55,9
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,3	5,3	0,7	0	3,2	15,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,1	0,8	0,2	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
РЯЖЕНКА		200	5,8	5,0	7,7	99,0
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			10,7	16,7	41,1	360,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	67,1	258,4	1 898,5



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		5,2	11,8	15,0	187,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	220		10,9	8,8	37,1	271,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	42,5	42,5	4,8	0,6	28	135,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	107,9	107,9	3	2,6	5	56,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,5	1,3	22,5	107,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5,7	5,7	0,6	0	3	14,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50,1	50,1	1,5	1,3	2,3	26,3
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			18,0	22,3	84,4	612,4
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		2,7	8,2	16,8	154,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,7	0,1	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	63,4	51	1	0,2	8,1	38,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,9	0	26,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	28	28	0,2	0	0,5	3,6
МОРКОВЬ	146,7	110	1,4	0,1	7,4	37,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250		10,2	7,8	25,3	211,8
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	53,8	53,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,5	1,1	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	268,8	268,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,4	0,2	8,9	42,6
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,4	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	100		15,0	8,4	9,3	173,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	207,1	74,3	13,1	13,3	0	171,5

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	18,6	18,6	1,4	0,6	9	46,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7	0,7	0,6	1,2	13,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,1	9,6	16,4	164,6
КАРТОФЕЛЬ	68,5	54,8	1,1	0,2	8,6	40,9
МОРКОВЬ	36,6	27,5	0,4	0	1,8	9,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,3	13,7	0,2	0	1,1	5,4
РЕПА	37,1	27,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,8	34,3	0,6	0	1,6	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,3	1,8	0,4	25,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,2	37,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5	0	6,8	0,1	61,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН	15		1,2	0,7	7,8	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200		0,3	0,1	34,5	139,0
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
			33,8	35,0	118,6	926,4

Полдник

КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	150		6,6	9,6	36,2	257,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	80	80	8,3	1	54,2	259,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,7	4,7	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	42,3	42,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	19,2	19,2	0,1	15,3	0,2	139,3
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0,5	0,5	0	0	0	0,3
СОДА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,05	0,05	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
КЕФИР С САХАРОМ	200		5,8	5,0	19,1	150,3
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
САХАР-ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	0	0,0
			12,4	14,6	55,3	407,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,2	71,9	258,3	1 946,7



МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60		6,6	7,2	14,3	148,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	21	20	2,4	2,6	0	33,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250		9,0	11,1	31,9	263,6
ПШЕНО	48,4	48,4	5,4	1,3	33,1	165,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	141,1
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР-ПЕСОК	20	20	0	0	0	0,0
			22,0	21,7	87,7	634,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	120		1,8	5,2	15,0	114,2
СВЕКЛА	98,4	73,8	1,1	0,1	6,3	30,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	24	0,2	0	0,4	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,4	12	0,4	0	0,8	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		8,1	6,2	20,2	169,4
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,2	0,9	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216,5	216,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1,1	0,1	7,1	34,1
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
МЯСО ДУХОВОЕ	280		15,6	17,7	15,0	281,6
ГОВЯДИНА Б/К	153,4	129,5	23,4	20,1	0	273,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0	7,5	0	67,1
КАРТОФЕЛЬ	161,8	129,5	2,5	0,5	20,5	96,7
МОРКОВЬ	36,7	27,6	0,4	0	1,8	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,3	16,2	0,2	0	1,3	6,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,6	2,6	0	0	0	0,0
БАТОН	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,5	0,1	27,3	113,8
АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	4	20,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
			31,6	30,8	115,1	865,4

Полдник

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	165		8,0	11,9	26,6	246,7
КАРТОФЕЛЬ	133	106,3	2	0,4	16,8	79,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,34 шт.	13,9	1,7	1,6	0,1	21,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	9,5	9,2	2	2,6	0	32,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,9	14,9	0,4	0,4	0,7	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,9	14,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200		1,4	0,4	22,1	98,9
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,1	98,9
			9,4	12,3	48,7	345,6
			63,0	64,8	251,5	1 845,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						