



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		20,9	21,2	17,3	330,9
ГОВЯДИНА Б/К	125,3	105,3	18,6	15,8	0	206,6
КАРТОФЕЛЬ	152	106,7	2	0,4	15,8	74,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5	0	42,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,5	21,6	53,2	491,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,8	6,3	9	113,4
			8,1	9,2	31,3	238,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,6	30,8	84,5	729,5



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		10,3	12,5	19,2	222,6
КАРТОФЕЛЬ	129	90	1,7	0,4	13,4	62,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1	1,1	1,6	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			13,9	12,9	55,1	382,7
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
			9,8	14,5	67,8	429,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,7	27,4	122,9	811,8



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	250		25,3	13,1	11,5	256,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	315	157,5	23,8	1,3	0	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	57,5	45	0,6	0	2,8	14,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	20	0,3	0	1,5	7,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	10	7,5	0,1	0	0,7	3,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	5	2,5	0	0	0,2	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,7	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,5	12,5	0	11,8	0	101,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,0	7,9	43,3	276,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10	2,5	43,2	230,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,4	0,1	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			38,9	21,4	90,7	693,1
Полдник						
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35		3,6	3,1	7,7	73,6
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	21	20,8	2,5	2,7	0	34,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			3,8	3,1	21,8	129,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,7	24,5	112,5	822,9



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,7	6,1	24,0	161,8
КАРТОФЕЛЬ	219,6	153,6	2,9	0,6	22,8	106,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6	0,8	0,8	1,2	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			22,7	23,7	81,7	615,0
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80		6,2	5,5	43,2	242,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,7	0,7	35,6	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,3
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,2	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	3,9	0	34,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,9	2,9	0,1	0	1,7	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			8,4	7,0	67,5	360,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,1	30,7	149,2	975,1

Утверждаю
директор
Ищук Виктория Викторовна



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,5	11,4	17,8	216,2
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			16,1	11,8	53,7	376,3
Полдник						
ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	46,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			2,3	1,5	32,6	155,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,4	13,3	86,3	532,1

Утверждаю
директор
Ищук Виктория Викторовна



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		8,7	10,0	11,8	168,1
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7	6	0	78,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			12,3	10,4	47,7	328,2
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			6,2	10,9	59,0	349,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,5	21,3	106,7	677,3

Утверждаю
 директор
 Ищук Виктория Викторовна



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	12,6	5,1	6,2	116,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	136	68	10,3	0,6	0	44,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,7	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		180	3,7	14,2	26,6	242,2
КАРТОФЕЛЬ	219,6	153	2,9	0,6	22,7	106,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23,4	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,2	28,8	0,4	0,1	2,2	10,6

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
----------------	-----	-----	-----	---	-----	-----

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	14,4	14,4	0	13,5	0	116,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			20,0	19,7	68,9	520,9
Полдник						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И ПОВИДЛОМ	40		1,2	4,5	22,3	133,5
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20,2	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
			3,4	5,7	46,6	248,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,4	25,4	115,5	769,0

Утверждаю

директор

Ищук Виктория Викторовна

МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		25,5	34,2	41,5	555,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	136,7	121,7	21	21,1	0	260,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13,3	13,3	0	12,5	0	107,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,3	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,7	13,3	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,5	3,1
КРУПА РИСОВАЯ	58,3	58,3	3,9	0,6	39,2	174,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2

ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			28,9	34,6	85,1	745,3
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		80	7,0	3,7	25,9	160,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3	3,2	0,4	19,9	94,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,8	0	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,1	0,5	0,5	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	2,5	1,2	0,4	21,6
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			7,2	3,7	40,0	216,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,1	38,3	125,1	962,2

Утверждаю

директор

Ищук Виктория Викторовна



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С		250	8,6	11,1	8,3	161,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
			14,2	13,0	54,4	382,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,8	6,3	9	113,4
			8,1	9,2	31,3	238,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,3	22,2	85,7	620,8

Утверждаю

директор

Ищук Виктория Викторовна



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,5	15,7	17,6	218,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,5	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	3,4	0,5	33,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	78,9	55,4	1	0,2	8,2	38,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	34,6	27,7	0,4	0	1,7	8,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	27,7	0,4	0,1	2,1	10,3
РЕПА	37,4	27,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	44,3	34,6	0,6	0	1,5	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,5	0	55,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,4	0,1	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			22,7	33,3	67,6	641,5
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		50	4,0	3,1	27,0	148,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,6	0,5	22,7	106,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	0,9	4,4
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,4	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,1	0	0,8	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0	1,4	0	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,04	0,1	0,1	0	1,4
СОЛЬ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,56	0,56	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,3	0	0,3	0	2,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			6,2	4,6	51,3	265,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,9	37,9	118,9	907,0

