

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35		4,2	7,1	8,2	113,6
КОЛБАСА ЗАКУС. ПОЛУКОПЧ.	21	20,8	3,1	6,7	0,5	74,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,1	9,9	35,8	259,3
КРУПА МАННАЯ	37	37	3,7	0,4	25,3	118,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122	122	3,4	3	5,7	63,9
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
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	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			21,7	30,9	109,9	804,1
II Завтрак						
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
ГРУША	280		1,0	0,8	26,0	118,4
ГРУША	280	252	1	0,8	26	118,4
			3,2	6,7	36,5	222,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		1,1	10,1	4,3	115,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84	71	0,8	0,1	2,7	17,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,1	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300		12,2	7,9	22,5	210,7
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	24	24	5,3	0,4	11,2	69,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8

МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	15,5	8,7	6,1	164,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	85	75,23	14,9	4,8	0	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	27,6	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		230/5	4,5	4,9	36,4	208,1
КАРТОФЕЛЬ	328,6	230	4,5	0,9	36,4	171,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			49,2	35,2	199,5	1 315,7
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		32,0	131,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	32	131,9
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		100	9,6	5,2	35,1	225,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,1	39,1	4,1	0,5	26,5	126,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,3	0,3	0,6	6,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,5	1,7	0,6	32,8
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
			10,2	5,2	67,1	356,9
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ		100	1,4	0,1	5,1	27,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ	142,8	107,2	1,4	0,1	5,1	27,1
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		100	15,3	14,7	10,3	235,6
ГОВЯДИНА Б/К	87,4	73,7	13,3	11,4	0	155,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,7	18,7	1,4	0,5	9,3	47,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3	0,6	0,5	1	11,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	4,6	46,6	245,6
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		185/15/7	0,5		15,6	65,3

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
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
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			27,7	30,0	118,8	858,2
2 ужин						
БИОКЕФИР		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			7,9	6,3	41,9	263,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			119,9	114,3	573,7	3 820,8

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250		8,8	10,8	43,0	304,1
ПШЕНО	48	47,52	5,3	1,3	32,5	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123	123	3,5	3	5,7	64,4
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			22,1	27,3	109,3	770,2
II Завтрак						
СЛИВА САДОВАЯ	300		2,1	0,8	25,1	128,3
СЛИВА САДОВАЯ	300	270	2,1	0,8	25,1	128,3
			2,1	0,8	25,1	128,3
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	100		1,4	0,1	5,1	27,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	142,8	107,2	1,4	0,1	5,1	27,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300/70		19,9	8,2	23,2	247,2
КАРТОФЕЛЬ	180,8	135,6	2,6	0,5	21,4	101,3
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	96	84,96	16,9	5,3	0	115,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		15,9	16,9	14,8	275,3
ГОВЯДИНА Б/К	87,4	73,8	13,3	11,4	0	156,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,5	17,5	1,3	0,5	8,7	44,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ		200	4,0	10,2	21,1	194,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,7	22,7	0,3	0	1,8	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
БАКЛАЖАНЫ	160	136	1,6	0,1	5,9	31,6
КАРТОФЕЛЬ	96	72	1,4	0,3	11,3	53,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	48	40	0,4	0,1	1,5	9,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	10,7	8	0,3	0	0,6	3,8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (чернослив)		200	0,3	0,1	31,6	130,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			56,7	38,8	195,4	1 363,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)		200	30,7	24,4	47,0	534,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	152	150	26,2	13,1	4,4	245,9
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,5	0,2	10,3	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
			31,7	24,6	66,8	620,9
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		100	0,8	0,1	1,7	13,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	100	0,8	0,1	1,7	13,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	15,1	13,9	7,2	214,8
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,4	11,4	9,8	0	134,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,4	13,4	1	0,4	6,7	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		255	5,0	9,5	33,2	239,9
КАРТОФЕЛЬ	240	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МОРКОВЬ	61	49	0,6	0	3,3	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33	31	0,9	0,8	1,5	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1

БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			27,4	34,1	98,7	815,3
2 ужин						
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
СУХАРИ		40	3,3	4,2	25,9	154,8
СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	40	40	3,3	4,2	25,9	154,8
			8,9	9,2	34,9	267,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			148,9	134,8	530,2	3 966,1

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,9	8,9		108,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	32,2	30	7	8,9	0	109,2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250		8,1	11,8	32,9	270,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	37	37	4,5	2,2	22,2	126,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	3,1	5,9	67,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			24,1	33,7	90,0	761,7
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	300		1,9	0,4	17,0	90,3
АПЕЛЬСИН	300	210	1,9	0,4	17	90,3
			1,9	0,4	17,0	90,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ , КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300		8,3	9,1	19,3	195,9
СВЕКЛА	63,6	50,4	0,8	0,1	4,3	20,6
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15,6	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	20,1	24,9	41,8	471,8
ГОВЯДИНА Б/К	94	80	14,5	12,4	0	169,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	309,3	232	4,5	0,9	36,7	173,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,5	0,1	33,4	138,1
АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	4	20,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			45,6	37,8	201,7	1 335,2
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		200	38,3	28,1	41,0	576,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	200	200	34,9	17,5	5,8	327,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26	26	2,7	0,3	17,7	84,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
			39,7	28,5	63,8	678,9
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,6	23,1	0,4	251,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	100	99,5	10,6	23,1	0,4	251,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		250	5,8	9,1	25,8	211,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	356	285	4,9	0,3	13	77,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МОРКОВЬ	6	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86	86	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)		200/10	0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6

			23,9	43,0	78,7	802,2
2 ужин						
КЕФИР		200	5,8	5,0	17,7	144,7
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			7,6	6,4	40,2	254,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			142,8	149,8	491,4	3 922,8

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОМЛЕТ С СЫРОМ	60		7,0	11,1	1,0	132,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	8	7,76	1,7	2,2	0	27,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	250		7,3	10,1	64,5	379,3
КРУПА РИСОВАЯ	47	46,53	3,2	0,5	33,4	150,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	121	121	3,4	2,9	5,6	63,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,2	53,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0	0	6,3	25,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	30	30	0,7	0,2	19,1	81,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
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	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			24,7	35,1	131,4	943,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	280		1,0	1,0	24,1	115,8
ЯБЛОКИ	280	246,4	1	1	24,1	115,8
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			3,5	2,9	27,9	175,8
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,6	5,1	7,7	83,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	116	81	1,5	0,1	2,4	18,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	300/70/10		20,1	9,9	16,8	240,2
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1

КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,4	18	0,1	0	0,3	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	100,03	88,53	17,6	5,6	0	120,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		120	23,7	0,9	0,7	104,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	157	151,08	23,5	0,9	0	101,1
МОРКОВЬ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	4,8	0,1	0	0,4	1,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		230	4,7	8,3	31,1	215,7
КАРТОФЕЛЬ	261,7	196,3	3,8	0,8	31	146,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,8	35,3	1	0,9	1,6	18,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)		200	0,1		24,7	99,5
КУРАГА	18,75	15	0,1	0	1,4	6,6
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			65,4	27,5	180,6	1 232,3
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	6,9	6,5	34,2	223,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	1	0,1	2,4	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
			7,5	6,9	66,8	363,3
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		100	1,1	10,1	3,6	106,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	72	61	0,7	0,1	2,3	14,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬ СЛАДКИЙ	27	20	0,3	0	1	5,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ		100	15,9	16,9	14,8	275,3
ГОВЯДИНА Б/К	87,4	73,8	13,3	11,4	0	156,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,5	17,5	1,3	0,5	8,7	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	250		4,6	9,7	24,1	203,7
КАРТОФЕЛЬ	66,7	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	56,7	45	0,6	0	3	15,3
ТЫКВА СВЕЖАЯ	43,3	30	0,3	0	1,3	6,7
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	48,1	25	0,6	0,1	1,1	7,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	30	20	0,6	0	1,3	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	60	50	0,7	0,1	4	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,5	67,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	185/15/7		0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			28,2	47,3	99,3	934,9
2 ужин						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			9,0	5,9	38,2	246,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			138,3	125,6	544,2	3 896,4

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100		14,5	5,0	24,5	200,0
РЫБА ГОРБУША СОЛЕНАЯ	68,55	47,3	10,5	4,3	0	79,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАША "ДРУЖБА"	250		7,5	11,0	32,8	261,3
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	5,3	4,6	8,8	99,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			27,2	26,8	102,8	759,6
II Завтрак						
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
МАНДАРИН	300		1,8	0,4	16,7	84,4
МАНДАРИН	300	222	1,8	0,4	16,7	84,4
			4,3	2,3	20,5	144,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300		7,8	9,4	10,6	163,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75,6	60	1,1	0,1	2,7	16,3
КАРТОФЕЛЬ	48	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		120	26,6	30,0	19,9	455,7
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	119	119	22,5	25,4	0	318,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,4	22,4	1,6	0,6	11,2	56,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,4	31,4	0,9	0,8	1,5	16,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12	1,6	0	7,2	34,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		230	4,9	4,6	20,3	142,1
МОРКОВЬ	62,9	50,6	0,7	0,1	3,4	17,2
КАРТОФЕЛЬ	63,4	47,5	1	0,2	7,5	35,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	35,3	23	0,7	0	1,5	8,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,4	50,6	0,9	0,1	2,3	13,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,6	37,6	1,1	0,9	1,7	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,6	37,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	28,3	115,4
ЯБЛОКИ	34	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			55,7	47,6	182,5	1 389,7
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		32,0	131,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	32	131,9
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	10,3	14,3	29,3	285,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50	49,75	5,3	11,5	0,2	125,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
			10,9	14,3	61,3	417,8
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	153,85	100	3	0,2	6,3	38,8
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ		100	15,9	16,8	14,7	273,4
ГОВЯДИНА Б/К	87,3	73,8	13,3	11,4	0	156,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,6	17,6	1,3	0,5	8,7	44,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,6	5,8	37,6	229,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
			30,5	28,7	104,9	799,1
2 ужин						
БИОКЕФИР	200		6,8	5,0	20,7	160,7
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВАФЛИ	40		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			7,9	6,3	51,6	302,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			136,5	126,0	523,6	3 812,9

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		7,0	9,0		110,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	250		6,5	16,4	54,6	393,4
КРУПА РИСОВАЯ	54	53,46	3,6	0,5	38,4	172,7
МОРКОВЬ	53,8	44,2	0,6	0	2,9	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,7	82,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82	82	2,3	2	3,8	43,0
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0	0	9,3	37,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			22,6	38,4	111,7	885,9
II Завтрак						
ГРУША	280		1,0	0,8	26,0	118,4
ГРУША	280	252	1	0,8	26	118,4
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
			3,2	6,7	36,5	222,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300		10,0	9,5	18,7	206,2
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	15,6	12	0,2	0	0,8	4,1
ФАСОЛЬ	12	12	2,4	0,2	5,4	34,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		120	19,3	9,6	7,9	194,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	93	82,31	16,4	5,2	0	111,7
МОРКОВЬ	33,6	24	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,6	9,6	0,7	0,3	4,8	24,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		230	5,2	6,8	29,1	196,9
КАРТОФЕЛЬ	220,8	165,6	3,2	0,7	26,2	123,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,4	99,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69,9	66,2	1,8	1,6	3,1	34,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,3	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			50,5	29,3	181,1	1 193,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		180/20	27,4	22,4	51,6	523,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	127,8	126	22	11	3,7	206,5
МОРКОВЬ	45	36	0,5	0	2,4	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,2	25,2	2,6	0,3	17,1	81,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
			28,4	22,6	71,4	609,2
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
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
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		120	23,7	0,9	0,7	104,7
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	157,2	151,2	23,5	0,9	0	101,2
МОРКОВЬ	7,2	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	4,8	0,1	0	0,4	1,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		230	4,8	6,3	32,6	206,5
КАРТОФЕЛЬ	261,7	196,3	3,8	0,8	31	146,7

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,8	35,3	1	0,9	1,6	18,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)	200/10		0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			35,8	27,9	84,9	731,7
2 ужин						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			8,6	8,9	38,8	279,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			149,1	133,8	524,4	3 922,5

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60		6,8	9,5	10,1	153,5
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	42,8	42,5	5,4	9	0,6	105,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,4	18,4	1,4	0,5	9,5	48,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250		10,7	11,2	41,3	309,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	61	60,39	7,4	1,9	33,5	180,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	116	116	3,3	2,8	5,4	60,7
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
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	19,4	77,4
БАТОН	60		4,5	1,7	30,8	157,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,2
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			26,4	34,0	107,0	841,5
II Завтрак						
ВИНОГРАД	280		1,5	1,5	37,5	175,4
ВИНОГРАД	280	243,6	1,5	1,5	37,5	175,4
			1,5	1,5	37,5	175,4
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100		0,8	0,1	1,7	13,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	100	0,8	0,1	1,7	13,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300		7,6	7,9	13,0	154,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,4	9,6	0,3	0	0,6	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	16,1	16,8	15,0	275,0
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,4	11,4	0	156,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9	45,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		220	4,4	10,2	25,1	215,1
КАРТОФЕЛЬ	90,2	67,7	1,4	0,3	10,7	50,5
МОРКОВЬ	42,4	33,9	0,4	0	2,2	11,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,4	33,9	0,5	0,1	2,7	13,5
КАРТОФЕЛЬ	48,43	33,9	0,7	0,1	5,3	25,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	54,1	42,4	0,8	0	1,9	11,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,2	29,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	1,6	0,4	21,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			44,1	38,3	179,9	1 249,0
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	36,5	23,6	33,1	500,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190	190	33,2	16,6	5,5	311,5
КРУПА МАННАЯ	13	13	1,3	0,1	8,9	41,5
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 367		50	0,9	2,2	7,5	53,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
			38,8	26,2	63,4	656,2
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		120	23,5	15,8	10,9	280,1
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	117	103,55	20,6	6,5	0	140,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,4	24	0,3	0	1,9	9,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	7,2	4,8	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	14,4	14,4	1,8	0	8,6	41,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		255	5,0	9,9	33,3	243,6
КАРТОФЕЛЬ	240	180,1	3,5	0,7	28,5	134,5
МОРКОВЬ	61	49	0,6	0	3,3	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33	31	0,9	0,8	1,5	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		185/15/7	0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
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
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			35,9	32,3	103,5	850,0
2 ужин						
РЯЖЕНКА		200	6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
МАРМЕЛАД		30			23,8	96,3
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	30	0	0	23,8	96,3
			6,0	2,0	32,2	176,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			152,7	134,3	523,5	3 948,4

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,1	10,0	37,0	262,2
КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	127	127	3,6	3,1	5,9	66,5
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			24,1	38,7	104,8	863,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО	280		1,0	1,0	24,1	115,8
ЯБЛОКИ	280	246,4	1	1	24,1	115,8
			1,0	1,0	24,1	115,8
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	100		1,4	0,1	5,1	27,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	142,8	107,2	1,4	0,1	5,1	27,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	300/10		7,9	9,3	15,7	182,8
СВЕКЛА	60	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	15,6	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	20,1	24,0	41,8	464,5
ГОВЯДИНА Б/К	94	80	14,5	12,4	0	169,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	309,3	232	4,5	0,9	36,7	173,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,5	1,2	1,9	23,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200	0,4		41,2	166,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КОМПОТ ИЗ СЛИВ (РЕНКЛОД)	133	133	0,4	0	28,6	116,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			45,5	37,9	205,3	1 353,9
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ		50	12,1	7,6	48,9	312,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	63,3	63,3	6,6	0,8	42,9	205,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	9	8,1	1,5	1,3	0	17,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	9	6,75	1,2	1,2	0	15,6
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	5,05	5	0,6	0,6	0	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,7	6,5	1,5	1,8	0	23,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
			12,7	8,0	81,5	452,1
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		400	30,5	29,5	32,0	513,8
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	142	125,67	25	8	0	170,6
КАРТОФЕЛЬ	205,3	154,1	3	0,6	24,3	115,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4	0	0	0,2	1,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,85	1,1	1,4	0	17,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			40,0	40,3	94,9	900,2
2 ужин						
БИОКЕФИР	200		6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			8,6	6,4	33,5	231,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			131,9	132,3	544,1	3 917,0

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
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
КАША "ДРУЖБА"	250		7,4	11,0	32,7	260,3
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
ПШЕНО	12	11,88	1,4	0,3	8,1	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	187	187	5,2	4,6	8,7	98,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,3	29,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			21,6	28,6	90,1	705,7
II Завтрак						
ГРУША	280		1,0	0,8	26,0	118,4
ГРУША	280	252	1	0,8	26	118,4
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			3,5	2,7	29,8	178,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	300/70/10		16,7	4,9	19,5	192,0
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,4	18	0,1	0	0,3	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	92	88,53	13,8	0,5	0	59,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ		100	16,4	17,5	9,3	257,0
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	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	5,5	46,6	252,9
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)		200	0,3	0,1	33,2	139,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
			54,8	31,8	217,1	1 380,7
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		100	9,4	5,1	35,0	223,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39,1	39,1	4,1	0,5	26,5	126,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5	0,3	0,3	0,6	6,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	20	20	3,5	1,7	0,6	32,8
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
			10,4	5,3	54,8	309,5
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		100	4,5	19,4	6,5	218,7
СВЕКЛА	94	75	1,1	0,1	6,4	30,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,5	3,4	4,3	0	52,8
ЧЕСНОК	0,4	0,3	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	15,6	10,6	5,5	180,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	85,2	75,6	15	4,8	0	102,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	27,6	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230/5		4,5	3,9	36,1	197,9
КАРТОФЕЛЬ	304,3	228,2	4,5	0,9	36,1	170,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)	200/10		0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			31,0	44,5	96,8	911,3
2 ужин						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
ЗЕФИР	30		0,2		23,2	94,9
ЗЕФИР	30	30	0,2	0	23,2	94,9
			5,8	5,0	32,2	207,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			127,1	117,9	520,8	3 693,5

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50		6,1	10,1	11,5	161,1
КОЛБАСА ЗАКУС.ПОЛУКОПЧ.	30	29,7	4,5	9,5	0,7	106,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250		7,1	9,9	35,8	259,3
КРУПА МАННАЯ	37	37	3,7	0,4	25,3	118,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122	122	3,4	3	5,7	63,9
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,6	143,9
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
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	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			23,3	33,8	113,1	848,9
II Завтрак						
БАНАН	280		2,8	1,0	40,0	182,6
БАНАН	280	196	2,8	1	40	182,6
			2,8	1,0	40,0	182,6
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100		3,6	8,4	5,4	112,4
КАРТОФЕЛЬ	24	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	23	18	0,2	0	1,2	6,1
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	32	15	2,6	1,3	0	21,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24	20	0,2	0	0,8	4,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	19	15	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	8	6	0,1	0	0,2	1,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300		8,5	8,2	23,0	199,9

КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	14,4	12,0	6,0	193,7
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	133,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,3	13,3	1	0,4	6,6	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		230	4,5	4,9	36,1	206,8
КАРТОФЕЛЬ	304,3	228,3	4,5	0,9	36,1	170,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)		200	0,5	0,1	36,1	147,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			46,7	36,9	206,2	1 349,5
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		32,0	131,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	32	131,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	6,9	6,0	34,2	218,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	1	0,1	2,4	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
			7,5	6,0	66,2	349,9
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ		100	11,1	17,7	1,3	208,6
САРДЕЛЬКИ ГОВЯЖЬИ	101,01	100	11,1	17,7	1,3	208,6
КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ		200	5,1	21,4	15,2	283,4
КАБАЧКИ	123,8	92,9	0,6	0,3	4,2	21,6

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,8	4,6	1,1	1,4	0	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	69,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	123,8	64,4	1,6	0,2	2,6	18,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	24,1	24,1	0,6	3,5	0,8	48,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72	72	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	185/15/7		0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			23,9	49,9	77,1	866,0
2 ужин						
КЕФИР	200		5,8	5,0	17,7	144,7
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
СУШКИ	50		5,3	0,7	33,4	160,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0	0	0	0	0	0,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СУШКИ ПРОСТЫЕ	50	50	5,3	0,7	33,4	160,5
			11,1	5,7	51,1	305,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			115,3	133,3	553,7	3 902,1

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75		10,2	15,6	19,3	261,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	5,1	0	46,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	33	32,01	7,4	9,4	0	116,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,8	1,1	19,3	98,3
КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	250/10		8,4	9,6	47,1	309,0
ПШЕНО	53	52,47	5,8	1,4	35,8	179,2
ТЫКВА СВЕЖАЯ	121	85,5	0,9	0,1	3,7	19,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	61	61	1,7	1,5	2,8	31,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,3	24,3	116,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			23,7	36,0	111,4	866,0
II Завтрак						
БАНАН	280		2,9	1,0	41,2	188,2
БАНАН	280	196	2,9	1	41,2	188,2
			2,9	1,0	41,2	188,2
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100		1,6	15,3	11,9	192,0
КАРТОФЕЛЬ	98,67	74	1,5	0,3	11,7	55,3
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	300		7,8	9,4	8,9	156,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	86,4	60	1,1	0,1	1,7	13,4
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ОМЛЕТОМ (ПАРОВОЙ)		120	19,7	14,0	13,1	256,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	96	72	14,4	4,6	0	97,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21,6	21,6	1,6	0,6	10,8	54,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,7	1,3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,48 шт.	19,32	2,4	2,1	0,1	29,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,4	14,4	0,4	0,4	0,7	7,6
УКРОП	4,8	2,4	0,1	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		230/5	4,5	8,9	29,9	219,9
КАРТОФЕЛЬ	216,5	162,4	3,1	0,6	25,7	121,3
МОРКОВЬ	55	44,2	0,6	0	2,9	15,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29,8	28	0,8	0,7	1,3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	25,2	117,0
ЯБЛОКИ	34	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			48,9	51,0	188,6	1 431,1
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ		80	4,6	2,2	41,9	207,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,5	32,5	3,4	0,4	22	105,3
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,5	15,5	0,4	0,4	0,7	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯБЛОКИ	41,4	36,4	0,1	0,1	3,5	16,6
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
			5,6	2,4	61,7	293,6
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		110	7,1	16,1	10,9	217,0
КАРТОФЕЛЬ	88,1	66,1	1,3	0,3	10,5	49,4
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	16,9	13,4	0,2	0	0,4	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13	13	0	13	0	116,9
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	69,3	33,1	5,6	2,8	0	48,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	26,3	34,8	24,8	520,5
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	120	120	22,7	25,6	0	321,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	155,7	116,8	2,2	0,5	18,4	87,2
МОРКОВЬ	20,8	16	0,2	0	1,1	5,4
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	30,77	16	0,4	0	0,7	4,7
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	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			39,9	61,5	92,3	1 085,1
2 ужин						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
СУХАРИ	30		2,5	3,1	19,4	116,1
СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	30	30	2,5	3,1	19,4	116,1
			8,5	5,1	27,8	196,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			129,5	157,0	523,0	4 060,1

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,1	10,0	37,0	262,7
КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	3,1	5,9	67,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
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
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			25,0	39,8	95,9	843,0
II Завтрак						
БАНАН	280		2,9	1,0	41,2	188,2
БАНАН	280	196	2,9	1	41,2	188,2
			2,9	1,0	41,2	188,2
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300		7,5	3,8	21,7	150,3
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
МОРКОВЬ	15,5	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,3	28,2	4,4	0,2	0	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ		100	22,4	7,2		152,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	142	126	25	8	0	171,1
МОРКОВЬ	6	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4	0,1	0	0,3	1,6
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ		180	4,5	6,0	45,6	253,8
КРУПА РИСОВАЯ	63	62,4	4,3	0,6	44,8	201,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,2	127,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			52,1	21,1	200,2	1 198,7
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ (КУРАГОЙ)		200	28,1	30,3	70,1	673,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	127,6	127,6	22,3	11,2	3,7	209,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,9	22,9	2,4	0,3	15,5	74,2
САХАР ПЕСОК	19	19	0	0	18,4	73,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,88	1,6	1,5	0,1	19,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	51	51	1,2	0,4	28,4	126,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,7	5,7	0,6	0,1	3,9	18,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,5	9,5	0	9,2	0	82,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	69,0
КУРАГА	0	0	0	0	0	0,0
			28,7	30,7	102,7	813,3
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		100	1,6	5,1	7,7	83,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	116	81	1,5	0,1	2,4	18,6
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СУБПРОДУКТАМИ(ПЕЧЕНЬЮ)		200	15,6	15,8	33,5	352,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,82	64	11,2	2,3	0	78,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	247,5	185,6	3,6	0,7	29,4	138,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,6	0	2,9	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)		200/10	0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0

ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			23,6	31,5	89,9	749,7
2 ужин						
БИОКЕФИР		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ		40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			7,9	6,3	41,9	263,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			140,2	130,4	571,8	4 056,5

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 13**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250		8,8	8,3	42,9	281,6
ПШЕНО	48	47,52	5,3	1,3	32,5	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	123	123	3,5	3	5,7	64,4
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,6	143,9
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
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	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			24,0	26,7	109,0	773,1
II Завтрак						
ПЕРСИКИ	280		1,9	0,2	20,7	97,8
ПЕРСИКИ	280	224	1,9	0,2	20,7	97,8
			1,9	0,2	20,7	97,8
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	100		1,4	0,1	5,1	27,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	142,8	107,2	1,4	0,1	5,1	27,1
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	300		4,1	11,2	13,0	171,6
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	85,4	44,4	1,1	0,1	1,8	12,9
МОРКОВЬ	7,2	6	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,1	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,6	0,1	87,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	48	48	1,4	1,2	2,2	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,1	0,1	7,9	37,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100		13,3	15,2	11,9	237,6
ГОВЯДИНА Б/К	75,5	63,8	11,5	9,9	0	134,9

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,8	13,8	1	0,4	6,9	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	37,0	225,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			41,6	35,5	200,0	1 289,3
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,1	98,9
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,1	98,9
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		200	29,4	20,4	32,3	442,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	145	145	25,3	12,7	4,3	237,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19	19	0,5	2,8	0,7	37,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,66	1,2	1,1	0,1	14,7
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,2	15,2	1,6	0,2	10,3	49,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,6	28,6	0,8	0,7	1,4	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			30,8	20,8	54,4	541,5
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		100	1,6	15,3	11,9	192,0
КАРТОФЕЛЬ	98,67	74	1,5	0,3	11,7	55,3
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		120	19,3	24,3	12,3	345,2
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	88,8	88,8	16,8	18,9	0	237,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21,6	21,6	1,6	0,6	10,8	54,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,2	31,2	0,9	0,8	1,5	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,2	7,8	50,5	316,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92,2	91,3	11,2	2,9	50,5	272,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,4	138,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		185/15/7	0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
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

БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			38,0	57,7	126,4	1 177,3
2 ужин						
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
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
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			7,9	7,9	31,3	238,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			144,2	148,8	541,8	4 117,1

МЕНЮ**12-18 лет****ДЕНЬ 14**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		7,0	9,0		110,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250		8,1	11,8	32,9	270,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	37	37	4,5	2,2	22,2	126,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	3,1	5,9	67,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,3	24,3	116,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	8					
СОЛЬ	8	8	0	0	0	0,0
			23,2	32,7	98,4	781,4
II Завтрак						
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
КИВИ	280		2,1	1,1	21,7	127,7
КИВИ	280	280	2,1	1,1	21,7	127,7
			4,3	7,0	32,2	231,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300		8,1	15,5	14,3	236,1
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	112,8	84	1,1	0,1	4	21,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	255,6	255,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	1,8	0,1	0	0,1	0,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ В СОУСЕ		250	29,4	27,3	17,9	435,4
ГОВЯДИНА Б/К	175	147,7	26,7	22,9	0	312,3
МОРКОВЬ	17,6	13,6	0,2	0	0,9	4,7
КАРТОФЕЛЬ	108,8	76,1	1,5	0,3	12	56,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	10,5	6,8	0,2	0	0,4	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)		200	0,5	0,1	27,4	112,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		150	9,9	1,3	63,6	305,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	150	9,9	1,3	63,6	305,9
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			54,7	46,6	166,8	1 313,5
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И ЯЙЦОМ		80	5,6	4,7	32,7	195,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,7	32,7	3,4	0,4	22,2	105,9
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,7	15,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
			6,6	4,9	52,5	281,4
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		300	27,8	24,1	40,8	491,7
ГОВЯДИНА Б/К	133,3	112,5	20,3	17,5	0	237,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	225	180	3,1	0,2	8,2	48,9
КРУПА РИСОВАЯ	43	42,57	2,9	0,4	30,6	137,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24,4	0,3	0	1,9	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,26	1,2	1,1	0,1	14,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1

БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			35,4	34,9	101,2	863,4
2 ужин						
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
МАРМЕЛАД		30	0,5	2,8	19,3	104,7
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	30	0,5	2,8	19,3	104,7
			6,3	7,8	27,3	210,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			130,5	133,9	478,4	3 682,0