

Утверждаю

Генеральный директор
Ашихмин С.Н.

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	6,7	40,5	245,4	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	3,2	24,6	143,9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	
		16,0	20,5	106,3	673,7	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	290	1,1	1,1	27,3	131,0	
		1,1	1,1	27,3	131,0	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (С 01.07 ПО 01.03)	80	0,3	3,5	6,7	59,9	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ)	300/10	8,2	6,0	30,9	210,3	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) (СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ)	80/20	10,7	16,6	11,9	239,7	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,2	34,1	230,3	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0	
		36,9	37,5	167,1	1 153,8	
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/30	11,6	14,7	3,8	192,5	
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		15,6	16,1	44,6	383,3	
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3,9	5,0		61,9	
МЯСО ОТВАРНОЕ	60	17,7	15,2	0,4	209,5	

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,4	21,0	24,2	312,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,0	60,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		35,6	52,2	102,0	1 031,2
II Ужин					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		7,0	6,3	54,0	308,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		112,2	133,7	501,3	3 681,5

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	200/40		39,1	26,7	53,6	619,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			47,5	38,5	121,2	1 029,8
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	270		1,1	0,8	27,0	123,1
			1,1	0,8	27,0	123,1
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)	300/10		2,6	6,6	13,4	127,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80		16,0	22,5	12,3	314,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20		0,4	1,2	1,5	18,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		11,6	8,6	52,7	334,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА	200				28,2	112,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО	80		0,9	8,1	2,9	85,4
			42,6	49,6	184,2	1 354,3
Полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,3	9,1	6,8	115,4
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ)	35		5,3	11,2	0,8	125,0
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			10,2	20,9	44,8	408,0
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		7,4	6,7	0,4	91,4
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	300		31,6	32,5	28,2	532,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			48,0	50,2	102,0	1 052,8

II Ужин					
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		8,9	8,9	53,3	335,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		158,3	168,9	532,5	4 303,7

МЕНЮ

12-23 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	74,8
КАША ЖИДКАЯ (ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ)	200		7,8	8,9	44,0	288,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,3	1,0	13,8	69,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			15,2	20,5	99,0	642,6
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	288		2,6	0,6	23,3	123,8
			2,6	0,6	23,3	123,8
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/30		8,3	5,0	24,4	175,6
ГУЛЯШ	70		10,7	11,7	2,4	158,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,7	6,5	49,4	286,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				23,3	92,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 01.05 ПО 01.11.)	80		0,6	0,1	2,0	11,2
			38,4	25,9	174,7	1 086,1
Полдник						
ПИЦЦА " ШКОЛЬНАЯ "	100		10,2	14,3	36,8	317,8
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
			11,2	14,5	57,0	403,8
Ужин						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		5,0	5,0	10,3	107,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180		18,8	12,6	8,5	226,3
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210/10		6,2	19,7	44,5	378,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,5	143,1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			42,6	43,2	145,9	1 146,3

II Ужин					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108,3
		7,6	6,4	32,1	218,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		117,6	111,1	532,0	3 620,7

МЕНЮ

12-23 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	74,8	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	200/30	33,0	27,1	63,8	637,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	3,2	24,5	143,1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	
		43,1	40,9	129,5	1 065,3	
II Завтрак						
БАНАН	270	3,8	1,3	53,9	246,2	
		3,8	1,3	53,9	246,2	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (С 01.07 ПО 01.03)	80	0,3	3,5	6,7	59,9	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	5,7	15,8	128,3	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13,0	9,0	7,3	162,0	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,3	0,8	1,3	15,5	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,5	0,1	27,4	112,6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0	
		32,3	29,6	183,5	1 137,4	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/20	8,5	11,0	34,1	270,9	
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
		12,5	12,4	74,9	461,7	
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,2	10,6	2,7	182,7	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,7	10,8	46,6	326,7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,0	60,5	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		34,8	32,4	122,5	935,9
II Ужин					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		7,0	6,3	54,0	308,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		133,5	122,9	618,3	4 155,0

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ)	200		5,7	6,9	48,9	281,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			14,1	18,7	116,5	690,9
II Завтрак						
МАНДАРИН	288		2,3	0,6	21,6	109,4
			2,3	0,6	21,6	109,4
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80		2,4	0,2	5,0	31,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,8	2,8	20,2	118,2
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ (С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ)	85		22,2	27,3	3,1	347,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250		5,4	8,3	36,7	243,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		1,0	0,1	33,2	137,9
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
			44,9	41,3	171,4	1 238,9
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	110/25		23,0	17,7	26,2	360,4
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО- ПЕРСИКОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
			24,0	17,9	46,4	446,4
Ужин						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17		3,9	5,0		61,9
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	80/20		16,5	5,2	4,6	131,1
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	250		5,4	9,0	35,2	242,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С 01.05 ПО 01.11)	80	0,6	8,1	1,8	82,2
		35,3	30,0	114,9	871,4
II Ужин					
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		8,9	8,9	53,3	335,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		129,5	117,4	524,1	3 692,7

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	200/30		37,8	25,7	48,2	583,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,3	1,0	13,8	69,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			45,2	37,3	103,2	937,6
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	288		1,2	0,9	28,8	131,3
			1,2	0,9	28,8	131,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (С РЫБОЙ)	300/30		9,4	3,8	23,9	167,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	80/20		11,3	17,1	12,6	249,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ(1))	250		4,2	13,0	25,4	236,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				23,3	92,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ(С 01.05 ПО 01.11)	80		0,9	0,2	3,0	19,2
			36,9	36,7	161,4	1 126,4
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100		7,2	8,7	34,5	245,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,2	1,2	25,9	123,1
			9,4	9,9	60,4	368,8
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		7,4	6,7	0,4	91,4
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	300		31,1	35,7	15,7	512,1
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО- АБРИКОСОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			48,2	53,6	94,5	1 055,5

II Ужин					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,4	6,1	57,3	310,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108,3
		12,2	11,1	66,9	418,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		153,1	149,5	515,2	4 037,9

МЕНЮ

12-23 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	74,8
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ)		200	7,3	7,5	46,7	283,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,0	3,2	24,5	143,1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		80	6,0	2,3	41,1	209,6
			17,4	21,3	112,4	710,6
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН		288	2,6	0,6	23,3	123,8
			2,6	0,6	23,3	123,8
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		300/10	2,5	6,5	15,4	134,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		250	16,8	12,3	18,3	251,6
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С 01.05. ПО 01.11.)		80	0,7	8,1	2,8	88,1
			31,1	29,5	109,7	835,2
Полдник						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/30	12,0	12,1	76,5	461,7
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)		200	1,0	0,2	20,2	86,0
			13,0	12,3	96,7	547,7
Ужин						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	5,0	5,0	10,3	107,0
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ		300	3,7	12,3	27,3	235,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,0	60,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			17,5	20,0	110,7	693,8

II Ужин

ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	112,4
		6,7	6,3	39,9	254,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		88,3	90,0	492,7	3 165,1

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МОЛОКОМ)	200		7,9	4,4	38,1	223,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			16,3	16,2	105,7	633,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	270		1,0	1,0	25,4	122,0
			1,0	1,0	25,4	122,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/50		1,6	12,1	8,0	148,3
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	300		8,4	10,6	15,4	191,9
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	300		28,8	43,6	60,1	747,5
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ	200				28,2	112,8
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
			49,9	68,9	184,9	1 561,7
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/30		14,7	17,4	4,0	230,8
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
			18,7	18,8	44,8	421,6
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) С 01.07 ПО 01.03)	80		0,3	3,5	6,7	59,9
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		10,7	23,2	0,4	253,2
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/10		11,1	12,1	42,5	324,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		31,1	49,8	123,0	1 066,6
II Ужин					
ПЕЧЕНЬЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,1	166,9
		8,9	8,9	52,9	333,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		125,9	163,6	536,7	4 139,0

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200		7,0	9,1	43,9	285,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,3	1,0	13,8	69,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			14,4	20,7	98,9	639,4
II Завтрак						
БАНАН	290		4,1	1,4	57,9	264,5
			4,1	1,4	57,9	264,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300		2,5	3,4	20,4	121,8
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		15,2	10,6	2,7	182,7
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	250		5,5	18,7	39,3	348,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		1,0	0,1	33,2	137,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С 01.05. ПО 01.11.)	80		0,9	8,1	2,9	85,1
			36,2	43,5	171,7	1 237,1
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	110/25		23,0	17,7	26,2	360,4
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО- АБРИКОСОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
			24,0	17,9	46,4	446,4
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17		3,9	5,0		61,9
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80		13,2	16,0	5,7	219,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ(1))	250		4,0	12,9	24,8	233,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,5	143,1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		33,8	48,1	113,2	1 023,8
II Ужин					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/15	5,9	5,0	23,5	168,9
		7,7	6,4	46,0	278,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		120,2	138,0	534,1	3 889,9

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	6,8	40,6	246,7	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	3,2	24,5	143,1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	
		16,1	20,6	106,3	674,2	
II Завтрак						
МАНДАРИН	288	2,3	0,6	21,6	109,4	
		2,3	0,6	21,6	109,4	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (С 01.07 ПО 01.03)	80	0,3	3,5	6,7	59,9	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,0	6,9	20,2	157,9	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,0	22,5	12,3	314,0	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	6,5	48,0	280,3	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	27,4	112,6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0	
		38,4	42,1	187,8	1 285,9	
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКАМИ	150	5,9	10,6	13,8	176,6	
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
		9,5	11,2	51,0	344,2	
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37,4	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2,4	0,2	5,0	31,0	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,6	6,7	12,3	156,2	

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,9	7,4	39,7	244,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,0	60,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		27,7	21,1	130,1	821,0
II Ужин					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108,3
		6,9	6,3	40,5	249,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		100,9	101,9	537,3	3 484,6

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	200/40		33,7	27,9	69,1	669,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			42,1	39,7	136,7	1 079,6
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	285		2,5	0,5	22,2	117,8
			2,5	0,5	22,2	117,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	80		1,1	8,1	6,6	103,1
БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300		8,5	10,9	18,4	205,7
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	80/20		16,7	8,9	5,9	169,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	200/5		4,2	10,8	28,7	229,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				23,3	92,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
			41,6	41,3	156,1	1 161,8
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100		7,5	9,1	34,5	250,5
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
			8,5	9,3	54,7	336,5
Ужин						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		10,6	23,1	0,4	251,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		11,3	8,5	51,0	325,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 01.05 ПО 01.11.)	80		0,6	0,1	2,0	11,1
			36,4	39,4	137,0	1 049,7

II Ужин					
КЕФИР (С САХАРОМ)	200/20	5,9	5,0	28,1	186,8
		5,9	5,0	28,1	186,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		137,0	135,2	534,8	3 932,2

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ)	200		7,3	6,9	45,7	274,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,3	1,0	13,8	69,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			14,7	18,5	100,7	628,2
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	288		1,1	1,1	27,1	130,1
			1,1	1,1	27,1	130,1
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (С РЫБОЙ)	300/50		13,7	4,0	23,9	186,6
МЯСО ОТВАРНОЕ	60		17,7	15,2	0,4	209,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		3,6	17,9	23,3	272,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15		0,2	0,6	0,9	11,7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С 01.05. ПО 01.11.)	80		0,8	8,2	2,7	87,8
			47,1	48,5	124,4	1 128,8
Полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/30		11,7	14,7	3,9	193,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	104,8
			17,0	17,1	50,9	423,7
Ужин						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17		3,9	5,0		61,9
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		16,5	1,0	0,5	77,1
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378	40		2,5	24,6	0,3	233,6
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	200		4,9	7,9	51,8	297,9
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО- АБРИКОСОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		37,4	41,4	130,9	1 047,7
II Ужин					
ВАФЛИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
РЯЖЕНКА (С САХАРОМ)	200/20	5,9	5,0	28,5	188,8
		7,0	6,3	59,4	330,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		124,3	132,9	493,4	3 688,9

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ)	200/30		37,8	25,7	48,2	583,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		15,2	62,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			44,2	36,3	104,6	930,8
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	288		1,2	0,9	28,8	131,3
			1,2	0,9	28,8	131,3
Обед						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300/10/10		6,8	7,5	19,0	178,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80		13,1	14,6	12,3	231,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250		5,8	7,0	24,4	187,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	200				23,3	92,9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (С 01.05. ПО 01.11.)	80		0,9	8,1	2,9	85,1
			37,7	39,8	155,1	1 136,6
Полдник						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	85		2,0	12,1	10,1	159,4
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ)	35		5,3	11,2	0,8	125,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
			10,9	23,9	48,1	452,0
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		7,4	6,7	0,4	91,4
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80		15,6	20,3	7,1	290,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	30		0,6	1,9	2,3	27,9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250		4,9	7,4	39,7	244,7
ЧАЙ С МЕДОМ	200		0,3		12,0	50,1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6

ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ(С 01.05 ПО 01.11)	80	0,9	0,2	3,0	19,2
		38,3	39,2	122,6	1 014,8
II Ужин					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	112,4
		5,6	5,0	9,0	112,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		137,9	145,1	468,2	3 777,9

МЕНЮ

12-23 лет

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ)	200		7,8	8,9	44,0	288,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (С МОЛОКОМ)	200		2,3	1,2	26,4	125,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80		6,0	2,3	41,1	209,6
			16,2	20,7	111,6	698,5
II Завтрак						
БАНАН	270		3,8	1,3	53,9	246,2
			3,8	1,3	53,9	246,2
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80		2,4	0,2	5,0	31,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ)	300/30/10		17,7	22,2	18,0	346,1
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		13,9	9,1	7,3	166,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250		4,9	7,4	39,7	244,7
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200		0,5	0,1	27,4	112,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60		4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	100		6,6	0,9	42,4	204,0
			50,5	41,6	170,6	1 261,8
Полдник						
ОЛАДЫИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		12,0	12,1	76,5	461,7
СОК В ИНДИВ. УПАКОВКЕ (ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ)	200		1,0	0,2	20,2	86,0
			13,0	12,3	96,7	547,7
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300		27,5	32,3	24,2	498,9
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15		0,2	0,6	0,9	11,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		5,0	5,0	10,3	107,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		15,2	62,8

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
		41,6	40,6	108,7	971,6
II Ужин					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	7,2	8,7	34,5	245,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	108,3
		13,0	13,7	44,1	354,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		138,1	130,2	585,6	4 079,8