



Утверждаю
 Директор
 Сапогатин А.К.

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						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		250	8,7	10,7	45,8	313,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	3,7	5,4	69,5
КРУПА МАННАЯ	53,2	53,2	5,3	0,5	36,5	169,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9		109,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	30,94	30	7	8,9	0	109,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,0	3,8	24,4	149,6
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			24,0	40,6	105,3	887,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,0	40,6	105,3	887,3

**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						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		12,1	13,6	14,5	228,4
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237,5	237,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100		4,3	5,7	0,9	73,5
тесто сдобное дрожжевое	50	50	0	0	0	0,0
Сервелат Европейский	40	40	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,1	5,2	0	64,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,5		24,2	100,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			20,7	19,6	64,7	520,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,7	19,6	64,7	520,3

**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						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		100	1,1	4,9	8,2	82,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	37,1	225,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		120	13,8	36,5	4,6	402,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,4	14,4	0,7	0	2,6	14,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,3	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,1	10,1	0	9,8	0	88,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	84	70,9	12,8	11	0	150,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,1	13,1	0,1	10,5	0,1	95,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,6	47,3	135,6	1 076,1
			26,6	47,3	135,6	1 076,1

**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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1,4	6,1	8,3	93,5
СВЕКЛА	129,33	97	1,5	0,1	8,2	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		300	28,1	35,1	39,8	588,6
МОРКОВЬ	19,47	14,6	0,2	0	1	4,9
ГОВЯДИНА Б/К	150	126,6	22,8	19,7	0	267,7
КАРТОФЕЛЬ	346,15	225	4,4	0,9	35,6	168,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,4	17,1	0,2	0	1,4	6,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,4	10,4	0,5	0	1,9	10,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СМОРОДИНЫ		200	0,4	0,2	26,3	111,5
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	45	43,65	0,4	0,2	3,1	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			35,2	42,2	120,5	1 008,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,2	42,2	120,5	1 008,0

**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						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		180	4,4	5,5	46,2	250,8
КРУПА РИСОВАЯ	63,6	63,6	4,4	0,6	45,7	205,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		120	16,5	5,2	0,5	114,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,3	16,4	1	0	74,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/7	0,5		24,2	100,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
			26,6	11,0	137,2	754,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,6	11,0	137,2	754,0



Утверждаю

Директор
Саломатин А.К.

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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,0	6,6	21,2	164,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,9	8,9		109,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	3,1	26,5	148,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			19,5	35,8	82,8	736,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,5	35,8	82,8	736,4

**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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		21,5	18,5	29,4	370,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	112,5	81	14,6	12,6	0	172,9
КАРТОФЕЛЬ	187,54	121,9	2,3	0,5	19,3	91,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,8	18,7	4,2	0,3	8,7	54,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,5	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,1	0	0,6	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100		5,6	14,5	1,6	159,2
тесто сдобное дрожжевое	50	50	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,5		24,2	100,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			31,4	33,3	80,3	748,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,4	33,3	80,3	748,1



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						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100		1,2	5,2	7,6	82,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
КАРТОФЕЛЬ	63,08	41	0,8	0,2	6,5	30,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,3	8,3	46,5	301,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10,2	2,6	46,1	248,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ГУЛЯШ	120		18,5	22,4	6,5	307,1
ГОВЯДИНА Б/К	112,3	94,8	17,1	14,7	0	200,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50		1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
			36,2	36,4	146,7	1 065,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,2	36,4	146,7	1 065,8

**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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		250	49,8	19,9	45,2	565,1
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	187,5	187,5	40,1	1,1	6	200,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	2,6	3,1	20,2	119,3
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт.	50,3	6,2	5,6	0,4	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10	0,1	90,7
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		20,2	82,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			55,5	20,7	111,5	861,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,5	20,7	111,5	861,7

**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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		100	0,8	5,2	12,5	101,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
ЯБЛОКИ	48,86	43	0,2	0,2	4,1	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ПЛОВ		250	24,6	25,6	45,8	513,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	150	108	19,6	16,9	0	230,5
КРУПА РИСОВАЯ	57,3	56,6	3,9	0,6	40,6	182,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0	8,1	0	73,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	37,47	28,1	0,4	0	1,8	9,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,4	13,4	0,6	0	2,4	13,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СМОРОДИНЫ		200	0,4	0,2	26,3	111,5
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	45	43,65	0,4	0,2	3,1	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,0	31,3	150,9	1 015,3

**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						
КАША "ДРУЖБА"	250		8,4	16,4	45,0	363,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	187,5	187,5	5,2	5,8	8,5	109,1
КРУПА РИСОВАЯ	17,5	17,3	1,2	0,2	12,4	55,9
ПШЕНО	17,5	17,3	1,9	0,5	11,8	59,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10	0,1	90,7
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,3	146,8
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА Высш.сорт	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			21,5	41,8	104,7	886,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,5	41,8	104,7	886,3

**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						
СОЛЯНКА		250	12,9	25,4	12,7	338,2
КАРТОФЕЛЬ	98,46	64	1,3	0,3	10,1	47,8
СОСИКИ МОЛОЧНЫЕ	40	39,8	4,3	9,2	0,2	100,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	50	36	6,5	5,6	0	76,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,5
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ СЛАДКИЙ		100	6,4	3,5	59,5	295,3
ПОВИДЛО	30	30	0,1	0	19,2	77,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54,6	54,6	5,7	0,7	37,1	176,9
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,818	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖИ СУХИЕ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,403	0,1	0	0	0,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	0,8	0,1	27,0	112,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			23,9	29,3	124,3	864,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,9	29,3	124,3	864,0



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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		0,8	5,2	12,5	101,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОРКОВЬ	70,67	53	0,7	0,1	3,6	18,0
ЯБЛОКИ	48,86	43	0,2	0,2	4,1	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	180		5,1	18,5	41,2	351,8
КАРТОФЕЛЬ	401,23	260,8	5	1	41,2	194,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	18	18	0	17,5	0	156,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ЦЫПЛЯТА, ПОРЦИОННО	120		12,3	19,1	6,8	254,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	60,5	11	9,4	0	129,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МОРКОВЬ	28,8	21,6	0,3	0	1,5	7,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,6	21,6	0,3	0	1,7	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
КИСЕЛЬ	200				33,1	132,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50		1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,4	43,1	159,9	1 128,6
			23,4	43,1	159,9	1 128,6

**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						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,1	4,9	8,2	82,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230		8,3	7,1	47,4	288,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	77,9	77,9	8,3	1	53,3	255,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
ГУЛЯШ	120		18,6	23,2	5,9	315,2
ГОВЯДИНА Б/К	112,3	94,8	17,1	14,7	0	200,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	2,6	0,6	36,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,2	35,9	115,8	928,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,2	35,9	115,8	928,1

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 15**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		250	49,8	19,9	45,2	565,1
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	187,5	187,5	40,1	1,1	6	200,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	2,6	3,1	20,2	119,3
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4	1	0,1	6,4	30,0
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0	0	12,1	48,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт.	50,3	6,2	5,6	0,4	76,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10	0,1	90,7
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
			56,0	20,4	131,3	939,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,0	20,4	131,3	939,5

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 16**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250		6,3	10,5	43,1	293,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	113,6	113,6	3,2	3,5	5,1	66,2
КРУПА РИСОВАЯ	45,5	45	3,1	0,5	32,3	145,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	6,6	0,1	59,5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	3,1	26,5	148,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			20,0	35,4	116,2	866,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,0	35,4	116,2	866,3

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 17**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАССОЛЬНИК	250		15,3	16,8	22,0	308,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90	64,8	11,7	10,1	0	138,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6,4	30,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100		5,6	14,5	1,6	159,2
тесто сдобное дрожжевое	50	50	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,5		24,2	100,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			25,2	31,6	72,9	685,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,2	31,6	72,9	685,6

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 18**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,4	10,2	7,3	127,2
КАРТОФЕЛЬ	33,38	21,7	0,4	0,1	3,4	16,2
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	15	15	0,3	0	0,5	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,85	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	5,7	28,5	180,2
КАРТОФЕЛЬ	276,92	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
ЦЫПЛЯТА, ПОРЦИОННО		120	11,5	19,0	2,0	230,6
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	60,5	11	9,4	0	129,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	23,7	98,6
ШИПОВНИК	20	20	0,3	0,1	4,4	21,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ СТЭП		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
			21,9	35,3	127,8	925,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,9	35,3	127,8	925,0

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 19**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ		100	1,1	6,1	3,8	75,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,75	19	0,3	0	0,9	5,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,25	25	0,3	0,1	1	6,0
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	43,75	35	0,3	0	0,9	4,9
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		180	4,4	5,5	46,2	250,8
КРУПА РИСОВАЯ	63,6	63,6	4,4	0,6	45,7	205,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		120	16,5	5,2	0,5	114,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,3	16,4	1	0	74,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,3	0,1	0	0,4	2,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,3	5,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		120	13,8	36,5	4,6	402,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,4	14,4	0,7	0	2,6	14,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,3	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,1	10,1	0	9,8	0	88,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	84	70,9	12,8	11	0	150,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,5	0	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,1	13,1	0,1	10,5	0,1	95,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	0,8	0,1	27,0	112,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			41,9	54,2	128,2	1 170,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,9	54,2	128,2	1 170,5

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 20**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		220	26,7	19,3	120,4	765,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	176	176	18,8	2,2	120,4	577,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	36,3	35,2	8	10,1	0	124,3
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	11,2	24,4	0,4	266,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	102	100	10,7	23,2	0,4	253,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	1,4		41,2	170,0
КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ	50	50	1,4	0	41,2	170,0
			44,1	44,2	206,9	1 405,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,1	44,2	206,9	1 405,6