

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50		0,4	0	0,8	6,5
ОГУРЦЫ/ПОМИДОР конс.	50	50	0,4	0	0,8	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	5,0	13,0	105,8
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	3,1	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100		16,7	21,5	15,1	320,7
Мясо птицы задняя часть ох. х/о 2%	132	74	13,4	11,5	0	157,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	16	1,2	0,1	7,8	36,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	180/5		5,8	8,8	37,0	248,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	58,6	57,9	5,6	0,8	36,8	175,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,4	139,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,4	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20		1,3	0,3	7,9	40,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,3	7,9	40,2
			29,4	36,0	103,4	856,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,4	36,0	103,4	856,9

ФЕНИКС

12-18 лет ОБЕД

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		50	0,7	3,0	4,1	46,7
СВЕКЛА	64,65	48,5	0,7	0,5	4,1	19,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	26,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ		250	2,1	2,8	16,9	101,5
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ ф.	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	13,8	15,1	3,7	212,3
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ охл. х/о 29% т/о 30% МЯСО ПТИЦЫ задняя часть	79	71	12,9	11,1	0	151,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,9	13,9	0,4	2	0,5	27,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,9	42,9	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180/5	6,5	8,4	40,6	260,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	59,1	59,1	6,3	0,8	40,4	191,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	4,5	0,1	40,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,4		27,8	113,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ		20	1,3	0,3	7,9	40,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,3	7,9	40,2
			28,0	30,0	121,0	869,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,0	30,0	121,0	869,9

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,7	2,5	4,6	44,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,16	47,34	0,7	0,5	1,8	10,7
МОРКОВЬ	6,2	5	0,5	0	0,3	1,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,3	5,3	16,4	122,4
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ ф.	5,1	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СРОГАНОВСКИ	50/50		13,6	10,8	7,5	189,1
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С/М 17%. т/о 3,42%	74	74	12,8	2,6	3,8	91,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫС.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,9	33,9	0	0	0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1	1	0	0,7	0	6,4
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5		10,0	10,3	44,5	310,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА ф.	80,8	80,0	9,8	2,5	44,3	239,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8	127,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20		1,3	0,3	7,9	40,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,3	7,9	40,2
			31,2	29,7	110,5	842,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,2	29,7	110,5	842,3

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50		0,4	0	0,8	6,5
ОГУРЦЫ/ПОМИДОР конс.	50	50	0,4	0	0,8	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250		5,8	5,4	19,0	147,3
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ ф.	20,2	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15,8	12,6	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/30		10,4	9,6	12,9	181,6
РЫБА МИНТАЙ с/м б/г х/о 7%	73,92	52,8	8,1	0,5	0	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11,2	11,2	0,9	0,1	5,4	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,7	0,1	4,4	20,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5		3,9	9,1	25,1	197,0
КАРТОФЕЛЬ	229,1	148,9	2,9	0,6	23,6	111,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,7	1,3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,6%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0,4		27,8	113,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40		1,95	0,45	11,85	60,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,95	0,45	11,85	60,3
			27,5	25,0	127,45	848,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,5	25,0	127,45	848,45

Утверждаю



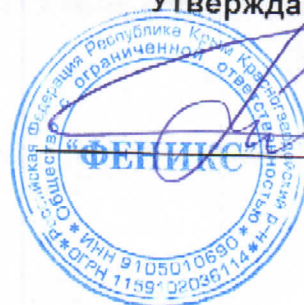
МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		50	0,4	0	0,8	6,5
ОГУРЦЫ/ПОМИДОР конс.	50	50	0,4	0	0,8	6,5
СУП ОВОЩНОЙ		250	1,6	5,0	9,1	95,2
КАРТОФЕЛЬ	62,5	50	0,4	0,1	3,2	14,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	11,5	7,5	0,4	0,1	3,2	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15,7	10	0	0	0,2	0,9
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	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		50/50	13,8	15,1	3,8	213,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ охл. х/о 29% т/о 30% мясо птицы задняя часть	79	71	12,9	11,1	0	151,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,1	14,1	0,4	2	0,5	28,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6	0	0	0	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		180/5	6,5	8,6	40,6	262,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	59,1	59,1	6,3	0,8	40,4	191,5
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ		40	1,95	0,45	11,85	60,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,95	0,45	11,85	60,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,0	29,7	105,65	820,55
			29,0	29,7	105,65	820,55

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,7	2,5	4,6	44,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,16	47,34	0,7	0,5	1,8	10,7
МОРКОВЬ	6,2	5	0,5	0	0,3	1,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,8	5,0	12,3	102,1
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ	3,1	2,5	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5		16,7	21,5	15,1	320,7
Мясо птицы задняя часть ок. х/о 2%	132	74	13,4	11,5	0	157,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	16	1,2	0,1	7,8	36,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК"	180/5		4,7	8,3	28,2	205,8
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ф.	42,7	42,2	4,5	0,5	28	134,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,6	130,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50		0,7	3,0	4,1	46,7
СВЕКЛА	64,65	48,5	0,7	0,5	4,1	19,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	26,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,8	5,4	19,0	147,3
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ ф.	20,2	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15,8	12,6	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100		13,8	15,1	3,8	213,1
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ охл. х/о 29% т/о 30% мясо птицы задняя часть	79	71	12,9	11,1	0	151,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,1	14,1	0,4	2	0,5	28,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,1	4,1	0,4	0,1	2,8	13,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5		10,0	10,3	44,5	310,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА ф.	80,8	80,0	9,8	2,5	44,3	239,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8	127,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,4	0	27,8	113,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20		1,3	0,3	7,9	40,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,3	7,9	40,2
			35,2	34,5	127,1	965,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,2	34,5	127,1	965,9

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50		0,7	2,5	4,6	44,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,16	47,34	0,7	0,5	1,8	10,7
МОРКОВЬ	6,2	5	0,5	0	0,3	1,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,5	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,3	5,3	16,4	122,4
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ ф.	5,1	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		10,2	5,4	5,9	114,8
МИНТАИ С/М Б/Г	62	62	9,4	0,5	0	42,6
ВОДА	19,0	19,0	0	0	0	0
МОРКОВЬ	24,0	18,0	0,2	0	1,2	6,1
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1,0	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,0	10,0	0,5	0	1,8	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,0	5,0	0	4,9	0	43,7
РАСТВОР ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ	2,5	2,5	0	0	0	0
САХАР	2,0	2,0	0	0	1,9	7,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ	50					
МАССА ТУШЕНОЙ РЫБЫ СТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ И СОУСОМ	100					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЫЕ С М/СЛ	200/5		7,2	9,4	44,9	293,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	65,6	65,6	7,0	0,8	44,8	212,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1

Утверждаю



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,8	2,8	20,2	117,7
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,4
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5		13,0	19,6	7,7	259,6
МЯСО КУР ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ х/о 2%	132,0	74,0	10,2	11,5	0	157,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	16	1,4	0,1	7,6	47,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0	0	0	0,0
ВНУТРЕННИЙ ЖИР	4	4	0	04,6	0	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	180/5		3,9	9,1	25,1	197,0
КАРТОФЕЛЬ	229,1	148,9	2,9	0,6	23,6	111,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,7	1,3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,4		27,8	113,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0,3	20,0	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20		1,3	0,3	7,9	40,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,3	7,9	40,2
			24,5	32,1	108,7	882,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,5	32,1	108,7	882,9



12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		50	0,4	0	0,8	6,5
ОГУРЦЫ/ПОМИДОР КОНС.	50	50	0,4	0	0,8	6,5
СУП ОВОЩНОЙ		250	1,6	5,0	9,1	95,2
КАРТОФЕЛЬ	62,5	50	0,4	0,1	3,2	14,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	11,5	7,5	0,4	0,1	3,2	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	15,7	10	0	0	0,2	0,9
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	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		175/75	16,6	21,3	40,8	422,1
БРОИЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ охл. х/о 29% т/о 26,5% МЯСО ПТИЦЫ ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ	114	102	18,4	15,9	0	114,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,6	11,6	0	12,7	0	91,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	12,2	0,1	0	1,1	5,2
МОРКОВЬ	18,7	14	0,2	0	1,0	5,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,7	8,7	0,5	0	1,7	9,3
КРУПА РИСОВАЯ ф	61,25	61,25	4,5	0,6	47,1	212,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,4	30,1	142,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ		40	1,95	0,45	11,85	60,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	1,95	0,45	11,85	60,3
			29,4	32,6	112,25	872,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,4	32,6	112,25	872,35

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482849

Владелец Меметов Руслан Рустемович

Действителен с 16.11.2023 по 15.11.2024