

**МЕНЮ**

старшая школа

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	6,5	14,7	1,8	165,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,6	5,1	0,3	70,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)		30	7,0	8,9		109,2
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	30	7	8,9	0	109,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		100	7,5	2,9	51,4	262,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	7,5	2,9	51,4	262,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,8	1,2	14,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		105	0,4	0,4	10,3	49,4
ЯБЛОКИ	114,1	105	0,4	0,4	10,3	49,4
			23,2	33,9	77,7	713,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1,9	5,4	10,4	98,1
СВЕКЛА	104,6	78,5	1,2	0,1	6,7	32,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	21	17,6	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	1	0,8	0,1	0	0,2	1,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		250	7,8	8,9	11,1	158,4

УКРОП СВЕЖИЙ	0,93	0,7	0	0	0	0,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,6	165,6	0	0	0	0,0
МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ	57,14	32	5,8	5	0	68,3
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)		80	6,5	13,2	6,6	203,0
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	0,8	0,6	0	0	0,2	0,9
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	52,7	44,8	2,9	1,9	0	61,3
СВИНИНА МЯСНАЯ Б/К (ЛОПАТКА)	22,4	19,2	2,6	6,2	0	66,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	1	0,4	6,4	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		160	3,4	1,9	35,4	172,3
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	49,8	49,3	3,4	0,5	35,4	159,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,3	116,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			7,7	31,0
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	13	13	0	0	0	0,0
			22,9	29,8	92,4	764,8
Полдник						
ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК)		70	2,6	4,9	19,3	131,0
ИЗДЕЛИЯ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ СДОБНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	70	70	2,6	4,9	19,3	131,0
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		90	0,4	0,4	8,9	39,8
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
			14,3	17,7	46,4	400,5
Ужин						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		80	1,3	4,0	4,1	59,0
САХАР БЕЛЫЙ	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ	92,8	65	1,2	0,1	1,9	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	8,4	9,6	19,7	264,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	107,1	91	5,8	4	0	124,5
КАРТОФЕЛЬ	175,85	114,3	2,2	0,5	18	85,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ		70	7,1	7,9	16,0	163,0
СЕЛЬДЬ СОЛЁНАЯ, СЛАБОЙ СОЛИ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	42,4	20,4	3,5	1,7	0	29,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	6,4	5,4	0,1	0	0,4	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		185/15/7	0,5		10,7	45,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	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 БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,48	7	0,1	0	0,2	2,3
			20,6	21,9	71,7	634,4
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			5,8	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			87,8	108,5	316,4	2 705,1



МЕНЮ

старшая школа

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,66	5,13	0,31	70,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,66	5,13	0,31	70,05
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ		200	6,55	9,22	26,30	215,09
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,56	1,79	17,87	101,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,6	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,3	105,3	2,96	2,55	4,90	55,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,03	4,88	0,05	44,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8	0,04	6,60	0,06	59,84
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,60	0,06	59,84
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		102	7,65	2,96	52,43	267,24
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	102	102	7,65	2,96	52,43	267,24
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,52	2,87	12,70	91,75
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,71	0,44	0,30	8,41
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			23,42	26,78	91,80	703,97
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		90	0,72	0,18	6,75	34,20
МАНДАРИН	97,8	90	0,72	0,18	6,75	34,20
			1,72	0,38	26,95	120,20
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ		80	0,52	0,06	1,10	8,42
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	72	64,8	0,52	0,06	1,10	8,42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ		250	7,38	4,06	18,79	159,75
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ ЦЕЛЫЙ	20,1	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,78	0,7	0,03	0,00	0,05	0,33
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	30	25,5	1,63	1,12	0,00	34,88
ГУЛЯШ		90	5,15	6,65	3,40	145,47
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	83,8	71,2	4,56	3,10	0,00	97,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,87	5,34	25,90	167,54
КАРТОФЕЛЬ	238	154,7	3,00	0,60	24,46	115,55
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,29	0,07	17,97	74,13
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13	13	0,29	0,07	8,29	35,43
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,52	16,62	88,36	657,29
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150/30	3,17	9,14	23,75	190,11
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	171,4	171,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,2	10,2	1,07	0,13	6,92	33,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,4	0,29	0,27	0,02	3,66
САХАР БЕЛЫЙ	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0,00	4,94	0,00	44,47
КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	25,8	25,8	1,80	2,12	13,89	82,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,25	12,42	18,24	229,70
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,25	12,42	18,24	229,70
			14,42	21,56	41,99	419,81
Ужин						
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ		130	1,78	2,25	11,84	74,59
СВЕКЛА	158,5	122,7	1,78	0,12	10,48	49,98
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)		110	5,20	7,44	6,98	165,87
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	77,8	70	4,48	3,06	0,00	95,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	8,8	8,7	0,59	0,09	6,25	28,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	11	9,2	0,13	0,02	0,73	3,66
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6	0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		100	7,50	2,90	51,40	262,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	7,50	2,90	51,40	262,00

ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		60	3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С САХАРОМ		190/10	0,39	0,00	10,49	43,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	2	2	0,39	0,00	0,81	4,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,6	117,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,87	18,07	106,19	713,23
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,80	5,00	8,00	106,00
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,75	88,41	363,29	2 720,50



Директор
Иванова А.А.

МЕНЮ

старшая школа

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)		25	5,8	7,4		91,0
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	25	5,8	7,4	0	91,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		220	5,5	8,5	32,3	228,1
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	32,3	32	2,1	0,3	23	103,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70,6	70,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115,8	115,8	3,3	2,8	5,4	60,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		100	7,5	2,9	51,4	262,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	7,5	2,9	51,4	262,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,8	1,2	14,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
			20,6	25,0	97,9	700,8
II Завтрак						
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
			11,3	12,4	18,2	229,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА		80	0,6	8,1	2,5	85,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	35,2	28,1	0,2	0	0,7	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	32	24	0,3	0	1,2	6,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ		250	3,9	4,8	12,9	135,0
ЛУК ЗЕЛЕНый СВЕЖИЙ	1	0,75	0	0	0	0,2
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	1,28	1	0,1	0	0,3	1,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0

СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР БЕЛЫЙ	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	35,29	30	1,9	1,4	0	41,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	15,8	7,4	8,3	162,3
ФИЛЕ ТРЕСКИ	97,2	87,4	13,6	0,5	0	58,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6	4	0,1	0	0,3	1,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5,7	0,7	0,7	0	8,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	5,3	25,9	167,5
КАРТОФЕЛЬ	238	154,7	3	0,6	24,4	115,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"		200			9,7	38,7
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ. АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ (КУРАГА)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			27,5	26,0	80,5	690,9
Полдник						
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ		35	1,0	1,2	27,1	123,9
ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	35	35	1	1,2	27,1	123,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			3,5	1,9	68,3	305,9
Ужин						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,7	5,1	0,3	70,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,6	5,1	0,3	70,0
БИГОС С МЯСОМ		210	7,5	8,3	7,2	187,9
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	84	71,4	4,6	3,1	0	97,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	105	84	1,5	0,1	3,8	22,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	14,7	12,4	0,2	0	1	4,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ	94,5	66,1	1,2	0,1	1,9	14,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		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 "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		65	4,3	0,6	27,6	132,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65	4,3	0,6	27,6	132,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		185/10/7	0,4		10,7	45,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	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 БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	9,84	6	0,1	0	0,2	1,9
			23,9	21,3	87,0	690,6
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			5,8	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			92,6	91,6	359,9	2 723,9

МЕНЮ**старшая школа****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,66	5,13	0,31	70,05
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,66	5,13	0,31	70,05
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	5,65	7,60	27,34	200,18
МАННАЯ КРУПА	27,9	27,9	2,78	0,27	19,11	89,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,6	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,1	101,1	2,84	2,45	4,70	52,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0,03	4,88	0,05	44,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6	0,03	4,95	0,05	44,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		110	8,25	3,19	56,54	288,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	110	110	8,25	3,19	56,54	288,20
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,37	2,78	12,63	90,07
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,56	0,35	0,23	6,73
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			22,96	23,65	96,87	693,38
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		135	0,54	0,54	13,23	63,45
ЯБЛОКИ	146,7	135	0,54	0,54	13,23	63,45
			1,54	0,74	33,43	149,45
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ		70	0,78	0,14	2,69	17,02
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	74,6	70,9	0,78	0,14	2,69	17,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ		250	8,64	7,86	20,24	186,54
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП СВЕЖИЙ	1	0,75	0,02	0,00	0,05	0,29
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ	50	32	5,80	5,00	0,00	68,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МЯСО ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ		100	18,60	19,38	0,02	249,01
МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ	160	102,4	18,58	16,00	0,00	218,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		160	3,36	1,93	35,40	172,30
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	49,8	49,3	3,35	0,48	35,39	159,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,2	116,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,17	0,14	28,62	117,59
САХАР БЕЛЫЙ	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0,00	0,00	0,00	0,00
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0,01	0,00	6,07	24,29
ЯБЛОКИ	34	31,28	0,13	0,13	2,98	14,26
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	6	6	0,03	0,01	0,21	1,63
			34,86	29,89	108,17	844,44
Полдник						
БУЛОЧКА "ВИТУШКА"		70	6,11	5,67	41,74	242,31
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49	49	5,13	0,62	33,22	158,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,49	0,93	10,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,25	12,42	18,24	229,70
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,25	12,42	18,24	229,70
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	108,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			17,76	18,49	69,78	519,01
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ		70	0,65	2,85	2,63	38,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	9,1	7	0,10	0,01	0,57	2,87
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	56	42	0,55	0,04	2,06	10,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,80	0,00	25,17
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ		90	17,64	2,33	0,79	94,57
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,22	2,9	0,11	0,01	0,21	1,38
ФИЛЕ САЙДЫ	120,2	108,2	17,42	2,31	0,00	90,26
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,06	0,00	0,29	1,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	5,4	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,44	4,70	23,02	148,61
КАРТОФЕЛЬ	211,54	137,5	2,67	0,53	21,74	102,70
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	0,75	0,65	1,24	13,99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6	0,03	4,95	0,05	44,88

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		40	3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЧАЙ С САХАРОМ		190/10	0,39	0,00	10,49	43,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	2	2	0,39	0,00	0,81	4,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,6	117,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,80	16,34	74,50	556,91
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,80	5,00	8,00	106,00
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			110,72	94,11	390,75	2 869,19



Утверждаю

Директор
Иванова А.А.**МЕНЮ**

старшая школа

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)		25				
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	25	25	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	6,9	7,7	32,2	226,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "ПОЛТАВСКАЯ"	36,7	36,4	4,1	0,5	24	116,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,2	64,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,3	101,3	2,8	2,4	4,8	53,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		120	9,0	3,5	61,7	314,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	120	9	3,5	61,7	314,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,8	1,2	12,2	67,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
			17,7	17,4	106,2	653,1
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		200	0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	217,4	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			0,8	0,6	20,6	94,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		100	1,6	5,0	4,7	71,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ	116	81,2	1,5	0,1	2,3	18,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	13	10,9	0,2	0	0,9	4,4
САХАР БЕЛЫЙ	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СМЕТАНОЙ		250	2,6	3,0	18,6	115,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ЯЧМЕННАЯ ПЕРЛОВАЯ	7,8	7,6	0,7	0,1	4,9	23,2
МОРКОВЬ	13,87	10,4	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,1	173,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,8	0	0	0,1	0,4
КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ГОРБУША	32	32	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		210	8,1	9,6	20,7	263,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	100	85	5,4	3,7	0	116,3
КАРТОФЕЛЬ	184,62	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	18	15,1	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,3	0,1	16,9	71,0
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ. СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13	13	0,3	0,1	7,3	32,3
			16,6	18,2	86,3	644,7
Полдник						
КРЕКЕР		35				
КРЕКЕР	35	35	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ГРУША СВЕЖАЯ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			1,4	0,5	30,5	133,0
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		220/0/25	2,2	5,2	31,7	182,2
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	208	208	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАННАЯ КРУПА	9,1	9,1	0,9	0,1	6,2	29,0
САХАР БЕЛЫЙ	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	5,06	0,6	0,6	0	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,5	5,5	0,4	0,2	2,7	14,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	25	25	0,2	0	17,7	68,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		185/15/7	0,4		10,7	45,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	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 БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	9,84	6	0,1	0	0,2	1,9
			8,6	12,5	83,6	482,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,1	49,2	327,2	2 007,0

**МЕНЮ**

старшая школа

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ		120	15,6	23,4	2,0	281,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	92	11,3	10,3	0,6	140,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		100	7,5	2,9	51,4	262,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	7,5	2,9	51,4	262,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	2,8	12,7	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		130	0,5	0,5	12,7	61,1
ЯБЛОКИ	141,3	130	0,5	0,5	12,7	61,1
			27,0	36,2	78,9	754,3
II Завтрак						
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
			11,3	12,4	18,2	229,7
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		80	1,5	4,3	8,3	78,3
СВЕКЛА	83,7	62,8	0,9	0,1	5,3	25,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	16,8	14,1	0,2	0	1,2	5,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,8	8,8	0,4	0	1,6	8,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,6	13,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	0,8	0,6	0	0	0,2	0,9
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		250	3,7	4,7	7,4	111,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ	72	50,4	0,9	0,1	1,5	11,3
КАРТОФЕЛЬ	38,46	25	0,5	0,1	4	18,7

МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ЛУК ЗЕЛЕНый СВЕЖИЙ	1	0,75	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	35,29	30	1,9	1,4	0	41,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		90	12,8	16,5	9,2	234,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	67,36	61,3	10,9	11	0	141,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,2	16,2	1,2	0,5	8,1	41,1
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,6	1,1	12,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,8	6,2	25,7	173,2
КАРТОФЕЛЬ	235,8	153,3	3	0,6	24,3	114,5
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,8	0,7	1,4	15,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	15	15	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			25,8	32,2	76,0	719,6
Полдник						
ОЛАДЫ		135/15	9,5	14,4	51,7	371,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,8	7,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	7,8	7,8	1	0,2	0,2	5,8
САХАР БЕЛЫЙ	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	55,6	55,6	1,6	1,4	2,6	29,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,8	7,8	0	7,6	0	68,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	16,7	16,7	1,2	1,4	9	53,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			10,5	14,6	71,9	457,9
Ужин						
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ		70	3,3	0,2	7,6	44,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	107,7	70	2,1	0,1	4,5	27,2
ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		130	29,4	14,3	7,3	313,4
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	195	161,9	28,1	5,8	0	199,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,8	7,8	0,8	0,1	5,3	25,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,4	7,4	0	7,2	0	64,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,2	1,2	0,3	15,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,6	34,6	201,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,7	50,7	5,4	0,7	34,6	166,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		10,5	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
			44,5	25,8	100,1	847,4
Ужин 2						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125		125	3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5 ЖИРНОСТИ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД.УПК)	125	125	3,5	3,1	5,6	70,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		75	5,6	2,2	38,6	196,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	75	5,6	2,2	38,6	196,5
			9,1	5,3	44,2	267,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			128,2	126,5	389,3	3 276,0



МЕНЮ

старшая школа

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		6,0	8,8	26,7	211,1
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР БЕЛЫЙ	6	6	0	0	5,8	23,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	45		3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,8	1,2	12,2	67,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	108,7	100	1,5	0,5	21	96,0
			12,7	16,8	83,1	537,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			1,0	0,2	20,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80		1,2	4,0	4,1	58,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ	92,8	65	1,2	0,1	1,9	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
САХАР БЕЛЫЙ	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	250		4,4	4,7	16,8	152,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1	0,8	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ЯЧМЕННАЯ ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15,3	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	35,29	30	1,9	1,4	0	41,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		90	16,4	0,5		70,2
ФИЛЕ ТРЕСКИ	114,31	110	17,1	0,7	0	73,6
МОРКОВЬ	6,2	4,65	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378		30	2,8	8,8	3,6	104,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	18,4	2,2	2	0,1	28,0
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,4	5,5	22,8	154,3
КАРТОФЕЛЬ	209,54	136,2	2,6	0,5	21,5	101,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,6	25,6	0,7	0,6	1,2	13,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,4	0,2	15,8	74,5
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	13	13	0,4	0,2	6,1	35,8
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			31,9	24,1	84,3	716,4
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		160	3,5	9,2	21,7	185,0
КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	17,8	17,8	1,3	1,5	9,6	56,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	108,1	108,1	0	0	0	0,0
МАННАЯ КРУПА	10,5	10,5	1,1	0,1	7,2	33,5
САХАР БЕЛЫЙ	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	6,1	0,8	0,7	0	9,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,3	4,3	0,3	0,1	2,1	11,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,3	4,3	0,1	0,6	0,2	8,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200gr)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
			14,8	21,6	39,9	414,7
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ		80	0,7	3,3	3,0	44,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	10,4	8	0,1	0	0,7	3,3
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	64	48	0,6	0	2,4	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,2	0	28,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		210	8,9	14,2	16,2	289,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	172,2	137,8	2,4	0,1	6,3	37,4
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	98,7	83,9	5,3	3,7	0	114,8

РИС ШЛИФОВАННЫЙ	11,6	11,5	0,8	0,1	8,2	37,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	25,2	21,2	0,3	0	1,6	8,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,5	10,5	0	10,2	0	91,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		45	3,4	1,3	23,1	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3,4	1,3	23,1	117,9
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,4		10,6	45,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	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 БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8,2	5	0	0	0,2	1,6
			16,7	25,8	74,2	658,7
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			5,8	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,9	93,5	309,7	2 518,8

Утверждаю

Директор
Иванова А.А.**МЕНЮ**

старшая школа

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)	25					
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	25	25	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		6,9	8,6	33,6	240,1
ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ	37	36,63	4,1	1	25	125,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,8	2,4	4,7	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6			5,0		44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	120		9,0	3,5	61,7	314,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	120	9	3,5	61,7	314,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	2,8	12,7	90,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
			19,3	19,9	108,0	689,4
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200		1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	217,4	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			1,8	0,4	16,2	86,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80		0,8	4,1	3,4	55,2
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	57,6	48,8	0,5	0,1	1,9	11,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	10,4	8	0,1	0	0,7	3,3
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	21,3	16	0,2	0	0,8	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ	250		3,7	4,0	10,9	115,5
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30,7	20	0,6	0	1,3	7,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,78	0,7	0	0	0,1	0,3

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	35,29	30	1,9	1,4	0	41,0
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ		100	15,8	14,2	8,0	239,8
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	90	83,7	14,6	3	0	103,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8	40,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0	7,5	0	67,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		170	5,3	4,5	29,9	182,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	57,6	57,6	6,1	0,7	39,4	188,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,1	0,1	28,5	116,0
САХАР БЕЛЫЙ	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЯБЛОКИ	34	31,28	0,1	0,1	3	14,3
			28,7	27,3	99,8	800,3
Полдник						
КОНФЕТЫ		22				
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	22	22	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
БАНАН СВЕЖИЙ		110	1,7	0,6	23,1	105,6
БАНАН	157,2	110	1,7	0,6	23,1	105,6
			2,7	0,8	43,3	191,6
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ КУСКОМ		100	0,7	0,1	1,5	11,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	101	90,9	0,7	0,1	1,5	11,8
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		220	7,5	11,1	25,3	275,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	66,67	60	3,9	2,6	0	82,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
КАРТОФЕЛЬ	215,38	140	2,7	0,6	22,1	104,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МОРКОВЬ	31	23,25	0,3	0	1,6	7,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0		44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ		40	5,9	2,4	10,3	86,2
ЛОСОСИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ СОЛЁНЫЕ. РЫБА СОЛЁНАЯ КРАСНАЯ. ГОРБУША	30,77	20	4,4	1,8	0	33,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		10,5	43,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			18,5	19,1	73,0	584,0
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			5,8	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,8	72,5	348,3	2 457,3



Утверждаю
Директор
Иванова А.А.

МЕНЮ

старшая школа

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,7	5,1	0,3	70,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,6	5,1	0,3	70,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	5,7	7,6	27,3	200,2
МАННАЯ КРУПА	27,9	27,9	2,8	0,3	19,1	89,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,6	60,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,1	101,1	2,8	2,4	4,8	53,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,9	0	44,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		8		6,6	0,1	59,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		102	7,7	3,0	52,4	267,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	102	102	7,7	3	52,4	267,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,8	1,2	12,2	67,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
			20,9	23,5	92,3	664,4
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ГРУША СВЕЖАЯ		135	0,5	0,4	13,9	63,5
ГРУША	146,7	135	0,5	0,4	13,9	63,5
			1,5	0,6	34,1	149,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		80	0,6	0,1	1,9	10,9
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	86	80	0,6	0,1	1,9	10,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ		250	7,7	8,2	8,8	144,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ СВЕЖИЙ	1	0,75	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ	57,14	32	5,8	5	0	68,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		230	24,8	33,8	35,3	544,8
ГРУДКА КУРИНАЯ	135,6	120	21,1	21,4	0	277,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,3	12,3	0	11,9	0	107,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	14,6	12,2	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	16,8	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
РИС ШЛИФОВАННЫЙ	46	45,5	3,1	0,5	32,7	147,0
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	1,2	0,9	0,1	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,5	0,1	22,5	93,2
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			36,9	42,6	89,7	894,9
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ		150/20	1,5	7,0	10,6	112,2
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	170	170	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,2	10,2	1,1	0,1	6,9	33,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
САХАР БЕЛЫЙ	3,1	3,1	0	0	3	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	17	17	0,1	0	0,6	4,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
			12,8	19,4	28,8	341,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА		80	1,5	2,5	5,8	52,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	79,2	63,2	1,1	0,1	2,9	17,2
МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,1	0	0,6	2,8
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	32	24	0,3	0	1,2	6,0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ		100	16,2	8,7	8,0	175,0
ФИЛЕ САЙДЫ	97,1	87,4	14,1	1,8	0	72,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,8	0,7	0,7	0	8,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,9	0,3	6	30,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,6	0	50,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРОКОВЬЮ		150	3,0	3,3	19,7	120,6
КАРТОФЕЛЬ	163,38	106,2	2	0,4	16,8	79,3
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		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
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		185/10/5	0,4		10,6	45,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	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 БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	8,2	5	0	0	0,2	1,6
			27,4	21,1	86,0	644,9
Ужин 2						
КЕФИР 3,2%		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			5,8	5,0	8,0	106,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			105,3	112,2	338,9	2 801,6



МЕНЮ

старшая школа

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ		25	5,8	7,4		91,0
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	25	5,8	7,4	0	91,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,7	9,0	33,7	251,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	49,1	49,1	6	1,6	27,2	146,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,1	62,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,7	2,3	4,5	50,2
САХАР БЕЛЫЙ	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		119	8,9	3,5	61,2	311,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	119	119	8,9	3,5	61,2	311,8
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	2,8	12,6	90,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4	0,6	0,4	0,2	6,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
			26,8	27,7	107,6	788,9
II Завтрак						
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2		200	11,3	12,4	18,2	229,7
МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г)	200	200	11,3	12,4	18,2	229,7
			11,3	12,4	18,2	229,7
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ		70	0,8	0,1	2,7	17,0
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	74,6	70,9	0,8	0,1	2,7	17,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ		250/10/7	3,9	4,9	12,9	136,8
ЧЕСНОК СВЕЖИЙ	1	0,78	0,1	0	0,2	1,2
УКРОП СВЕЖИЙ	1	0,75	0	0	0	0,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СВЕКЛА	53,33	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР БЕЛЫЙ	3	3	0	0	2,9	11,6
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	35,29	30	1,9	1,4	0	41,0
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ		90	9,2	6,8	5,8	179,0
МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)	90	81	5,1	3,5	0	110,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,3	11,3	0,8	0,3	5,6	28,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	8,8	1,1	1	0,1	13,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	17,1	2,1	1,9	0,1	26,0
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		160	2,8	8,0	14,6	142,4
КАРТОФЕЛЬ	54,62	35,5	0,7	0,1	5,6	26,5
МОРКОВЬ	29,6	22,2	0,3	0	1,5	7,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	29,7	20,8	0,2	0	0,9	4,7
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,1	0	0,3	1,6
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	32,5	16,8	0,4	0,1	0,7	4,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,8	14,2	0,4	0	0,9	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	21,1	17,8	0,2	0	1,5	7,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
УКРОП СВЕЖИЙ	3,47	2,6	0,1	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ	1	1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200			7,7	31,0
КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	15	15	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			20,0	20,2	64,9	608,2
Полдник						
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		135	1,1	0,3	10,1	51,3
МАНДАРИН	146,7	135	1,1	0,3	10,1	51,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			2,1	0,5	30,3	137,3
Ужин						
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ		80	3,8	0,3	8,7	50,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	123	80	2,4	0,2	5	31,0
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)		120	10,4	13,5	3,1	176,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,57 шт.	72	8,8	8,1	0,5	109,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54,7	54,7	1,6	1,4	2,5	28,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		6		5,0	0,1	44,9

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н		95	7,1	2,8	48,8	248,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	95	95	7,1	2,8	48,8	248,9
ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ, ГЛАЗИРОВАННЫЕ, БЕЗ НАЧИНКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		10,5	43,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САХАР БЕЛЫЙ	10	10	0	0	9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
			28,1	24,0	126,6	832,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			88,3	84,8	347,6	2 596,6