

МЕНЮ

12 лет и старше город

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100		1,1	4,2	2,5	52,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САЛАТ	50	40	0,6	0,1	0,8	6,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69	0,2	0	0,7	4,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25	0,3	0,1	1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100		7,1	1,4	3,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,4	0,4	0,6	7,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	81	64,8	10,1	0,4	0	43,4
БАТОН ПРОСТОЙ	0,02 шт.	8,1	0,6	0,1	3,9	18,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,3	6,2	21,3	154,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,8	0,9	1,4	16,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	168	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30		1,2	3,2	4,4	51,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		4,7	2,0	21,4	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,6		22,7	93,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			20,1	17,9	88,1	539,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,1	17,9	88,1	539,5

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		250	6,3	11,8	28,1	243,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,3	9,8	14,7	156,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7	0,1	9,7	0,1	87,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	29,2	2,2	0,2	14,7	69,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,6	4,3	12,4	106,7
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	171	171	4,9	5,3	7,8	99,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	0,9	5,1	0,9	52,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,4	4,3	0	53,0
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		30	1,2	9,3	17,7	159,0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	30	1,2	9,3	17,7	159,0
			21,0	46,2	94,9	895,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,0	46,2	94,9	895,7

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,8	3,5	2,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Укроп сушеный	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Петрушка сушеная	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	95	94,03	0,8	0,1	2,4	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,4	0	30,6
БИГОС С МЯСОМ	200		9,8	7,8	9,8	158,4
Базилик	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Петрушка сушеная	0,03	0,03	0	0	0	0,0
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП. ЧАСТЬ	50	42,5	8,6	1,6	0	49,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,6	142,88	2,5	0,1	6,5	38,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,6	19,82	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	20,06	16,05	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
СОК 0,2	200		0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200	0	0	20,4	81,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		3,5	0,3	12,6	51,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
БАНАН	100		0,6	0,2	12,9	56,0
БАНАН	108,3	100	1,5	0,5	21	96,0
			17,0	13,0	72,4	466,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,0	13,0	72,4	466,7

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		100	1,1	5,2	4,3	70,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	83,8	82,8	0,9	0,2	3,1	19,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,3	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
БЕФСТРОГАНОВ		100	14,9	7,6	5,0	152,5
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	80	68	13,9	2,6	0	79,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,38	10,4	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ		180	2,5	6,9	19,3	149,4
Укроп сушеный	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	151,2	113,4	2,2	0,5	17,9	84,7
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			25,6	22,7	70,4	594,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,6	22,7	70,4	594,1

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	15,2	10,2	16,9	166,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ИЗЮМ	6	6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	144,2	144,2	25,2	12,6	4,2	236,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	5,6	12,4	107,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
СНЕЖОК		200	5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200	5,2	5	22	154,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
АПЕЛЬСИН		100	0,6	0,2	12,9	56,1
АПЕЛЬСИН	100	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			30,1	26,1	85,0	614,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,1	26,1	85,0	614,4

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,7	5,0	9,9	91,0
СВЕКЛА	145,31	116,25	1,6	0,1	9,9	47,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	10,6	5,4	5,6	137,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОРКОВЬ	15,66	12,53	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14,03	0,2	0	1,2	5,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,4	40,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	111	88,8	13,8	0,5	0	59,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,1	5,4	25,1	161,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	211,2	158,4	3,1	0,6	25	118,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6		22,7	93,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			22,9	18,8	96,9	671,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,9	18,8	96,9	671,2

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	2,5	14,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	101	100	0,8	0,1	2,5	14,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		100	10,5	4,3	11,3	140,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,6	0,1	4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
Мясо птицы (голень)	142,7	132,71	20,4	48,9	0	521,4
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)		180	2,8	4,4	15,1	111,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,4	2,28	0,1	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	88	66	1,3	0,3	10,5	49,3
МОРКОВЬ	15,5	12,4	0,2	0	0,9	4,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	19,7	12,8	0,4	0	0,8	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		17,1	70,8
БРУСНИКА	20,41	20	0,1	0	0,7	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0	0	5,7	22,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			21,1	11,8	79,6	524,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	11,8	79,6	524,1

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,2	0,2	3,8	24,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,8	100,3	1,1	0,2	3,8	24,1
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		100	7,3	7,9	3,4	113,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	99,3	17,3	3,6	0	122,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,9	5,9	35,7	227,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65	64,4	7,9	2	35,7	192,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,6	0,2	12,9	56,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200	0	0	20,4	81,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		25	2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	4,8	2,1	21,5	123,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			24,1	17,5	112,0	700,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,1	17,5	112,0	700,8

МЕНЮ

12 лет и старше город

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ	100		1,5	3,5	4,6	56,3
Укроп сушеный	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8	0,2	0	0,8	4,8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	33,3	25	0,3	0	1,2	6,5
САЛАТ	38,3	30,7	0,5	0,1	0,6	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,3	15,3	0,2	0	1,3	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
Петрушка сушеная	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,7	0,2	0	0,7	4,2
КОТЛЕТА " ДОМАШНЯЯ"	100		14,3	9,0	8,4	171,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	14,3	1,1	0,1	7	32,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
ФАРШ ОЛЕНИЙ	80	72	14	7	0	118,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,34	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180		5,0	5,3	35,0	208,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	64	64	6,8	0,8	43,7	209,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,7	52,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30		0,9	1,7	5,0	38,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
МОРКОВЬ	16,88	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,9	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		4,4	2,0	19,2	109,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,06 шт.	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,2	0,2	13,4	58,0
ЯБЛОКИ	67,5	59,4	0,2	0,2	5,6	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9

МЕНЮ**12 лет и старше город****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,8	7,4	22,8	182,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	4	5,8	74,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,2	4,3	12,4	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	151	151	4,3	4,7	6,9	87,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		35	2,2	3,7	14,6	101,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	30	2,2	0,2	14,6	68,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,5	0	32,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	0,9	5,1	0,9	52,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ТВОРОЖНАЯ МАССА		100	13,7	8,0	12,6	177,0
ТВОРОЖНАЯ МАССА 8%	100	100	13,7	8	12,6	177,0
			31,5	33,4	73,5	733,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	33,4	73,5	733,3