

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	50	5,9	9,5	28,6	223,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	200	8,4	8,6	32,0	237,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38,5	38,1	4,7	1,3	21,1	113,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,6	28,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,4	133,4	3,8	3,2	6,2	69,8
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
ВЯЛКИ СВЕЖИЕ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ВЯЛКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	180	3,0	2,2	19,1	108,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	0	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	2,3	11,2
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	50,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДЫРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8
Овощ			20,1	21,2	105,5	695,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	100	1,5	6,1	8,2	93,4
СВЕКЛА	129,3	97	1,5	0,1	8,2	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
УХА С КРУПЮЙ	250	250	7,0	2,9	19,4	122,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	35,3	31,3	4,9	0,3	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	77	50	1	0,2	0	37,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,6	7,5	0,7	0,1	4,9	22,9
ЛЖК ПЕРЧАТЫЙ	23,8	20	0,3	0	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
УКРОП	6,8	5	0,1	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,8	213,8	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	120	120	17,9	20,5	6,2	270,0
ГОВЯДИНА Б/К	112,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛЖК ПЕРЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	0	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,1	7,8
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	200	4,8	9,4	19,7	170,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	286,6	229,2	4	0,2	10,5	62,3

МЕНЮ
12-18 лет
ДЕНЬ 1



Утверждено

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОРКОВЬ	5,3	4	0,1	0	0,3	1,4	
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2	
ТОМАТНОЕ ПОРЕ	12	12	0,4	0	1,4	7,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,9	5,9	0	0	0	0,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	2,3	2,3	0,2	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	1,6	7,5	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	23,2	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	180			15,8	50,2	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0		0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	0	0,0	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	9,7	38,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,5	29,6	141,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОПТ	60	60	5,1	0,5	59	261,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДЫРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16	78,8	
Подник							
ВАФЛИ	30	30	0,9	1,1	30,8	136,2	
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	100	5,0	3,2	3,5	68,0	
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	5	3,2	3,5	68,0	
СОК МУЛТИФРУКТОВЫЙ	220	220	0,2	0,2	25,5	104,9	
СОК МУЛТИФРУКТОВЫЙ	220	220	0,2	0,2	25,5	104,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
			64,4	65,6	280,2	1 931,0	
			6,1	4,5	59,8	309,1	