

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

БУТЕРБРОДЫ С ДУЖЕМОМ	55	2,4	5,0	30,0	172,8	
ДУЖЕМО	20	0,1	0	14,6	56,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0	0	0	37,4	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	8,0	7,5	10,2	144,0	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,5	0,2	1,3	0,3	17,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	0,3	0	0	8,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,2	0	0	0	0,0	
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	41,9	37,1	5,7	0,3	25,9	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,1	0,7	0,1	4,2	20,0	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14,6	0,4	0,4	0,7	7,7	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	0,7	0	3,3	16,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,6	0,5	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	5,6	0	5,4	0	48,8	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНЕВАЯ	160	8,8	10,2	25,4	225,0	
КРУПА ПЕЧЕНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,72	71	8,6	2,2	39,3	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	19,9	115,1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	0,5	0	0	12,4	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	50,3	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	2,8	2,4	4,7	52,4	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	9,8	47,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,5	16,0	78,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДЫРНОЙ МУКИ	40	2,4	0,5	16	78,8	
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	81	0,6	0,1	1,4	10,5	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	0,2	0	1,2	6,2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	0	5	0	45,0	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,3	8,8	16,7	178,1	
СВЕКЛА	51,6	0,6	0	3,4	16,3	
ГОРЯДИНА Б/К	23	3,5	3	0	41,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0,0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0,1	0,7	
МОРОКОВЬ	2,1	1,6	0	0,1	0,6	

МЕНЮ
12-18 лет
ДЕНЬ 4



Исходно

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,6	1,6	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	35,8	25	25	0,5	0,1	4	0	0,0
ФАСОЛЬ	10	10	10	2	0,2	4,6	0,1	18,7
МОКОВЬ	13,4	10	10	0,1	0	0,7	0	28,9
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,4	2,5	2,5	0	0	0,3	0	3,4
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	11,9	10	10	0,1	0	0,8	0	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	7,5	0,3	0	0,9	0	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	5	0	4,9	0	0	43,7
ЧЕСНОК	0,9	0,8	0,1	0	0,2	0	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	0	0	5,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	0,1	0	7,6
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,6	10,6	15,6	2,8	178,2		
ГОВЯДИНА Б/К	98,3	83	14,9	12,9	0	175,5		
МОКОВЬ	5,3	4	0,1	0	0,3	1,4		
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	4,9	4	0,1	0	0,3	1,4		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7		
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7	7	0,3	0	0,8	4,5		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	180	3,7	6,4	25,3	173,8		
КАРТОФЕЛЬ	230,2	161,2	3,1	0,6	25,5	120,4		
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	56	47	0,7	0,1	3,9	19,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,9	7,9	0	7,9	0	71,0		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	109,6	0	0	0	0,0		
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	180	0,6	0,3	17,1	84,4		
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6		
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	80	6,1	0,6	39,4	188,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	80	80	6,8	0,7	78,7	348,3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБИРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16	78,8		
Полдник								
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ЛУКОМ	100	6,5	4,1	44,0	239,5			
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,4	49,4	5,1	0,6	33,5	160,1		
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2		
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,8		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0		
ДРОЖКИ ПРЕСОВАННЫЕ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0		
КАРТОФЕЛЬ	51	30,6	0,6	0,1	4,9	22,9		
ЛУК ПЕЧАТЫЙ	10,7	8,9	0,1	0	0,7	3,5		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5		
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7		
НАЛИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5%	250	250	3,4	3,1	7,1	98,8		
КИСЛОМОЛ. ПОПУЛКТ С ВИДИДОПЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	250	250	8,5	6,3	13,8	152,5		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,9	7,2	51,1	338,3		2 064,0
			66,7	70,5	282,3			