

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	
БУТЕРВОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,4	5,0	30,0	172,8		
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
ОВОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,6	9,8	9,4	163,2		
СМЕТАНА 20% 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	
ТОМАТНОЕ ПОРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0	
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	37	6,7	5,7	0	78,3	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ.	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8	
Микроутиентами	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0	
ЛУК РЕПАТЫЙ	7	7	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,1	0	0,4	2,0	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5	
МАСЛО ПОДСОЛЖЕННОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,8	10,2	25,4	225,0		
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,7	70,9	8,6	2,2	39,3	211,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,2	0	10,1	42,2		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБИРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8	
Обед							
ИКРА КАБАЧОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,9	8,9	7,7	119,0		
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	126,58	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250	5,7	8,7	16,7	169,8		
СМЕТАНОЙ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	7,6	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	21,1	18,3	3,3	2,8	0	38,7	

ДЕНЬ 8

12-18 лет

МЕНЮ



ВОДА ПИТЬЕВАЯ		208,6	208,6	0	0	0	0	0	0
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	1,8	1,5	1,5	0	0	0	0	0,1	0,6
МОКОВЬ	2	1,5	1,5	0	0	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0,5
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1	3,2	15,3	0,0
КРЫЛА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	15,3	0,7	15,3	0,0
МОКОВЬ	13,4	10	0,1	0	3,4	15,3	0,7	15,3	0,0
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	3,4	15,3	0,7	15,3	0,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	2,0	1,9	0,4	2,0	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	43,7	0	0	43,7	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	21,5	13,7	10,5	251,2	79,0	0	251,2	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	127,54	113	17,5	1	79,0	0	0	79,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0
МОКОВЬ	33,33	25	0,3	0	8,5	0,0	0	8,5	0,0
ЛЮК ПОРЕЙ	12	12	0,2	0	4,2	0,0	0	4,2	0,0
ТОМАТНОЕ ПОРЕ	3	3	0,1	0	1,9	0,0	0	1,9	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	8	8	0	7,8	69,7	0	0	69,7	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	1,9	0	0	1,9	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,1	0	0	180,1	0,0
КАРТОФЕЛЬ	225	180	3,5	0,7	134,4	0	0	134,4	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0	5	45,7	0	0	45,7	0,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0,6	0,2	16,9	75,9	0	0	75,9	0,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	61,86	60	0,6	0,2	25,6	0	0	25,6	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	50,3	0	0	50,3	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0,0	0	0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	60	4,6	0,5	141,0	0	0	141,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	5,1	0,5	261,2	0	0	261,2	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	78,8	0	0	78,8	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДЕРЖАННОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	78,8	0	0	78,8	0,0
ПОЛДНИК									
ПРЯНИКИ	30	30	1,8	3,0	154,2	0	0	154,2	0,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	3,0	154,2	0	0	154,2	0,0
НОГУТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	100	5,0	3,2	68,0	0	0	68,0	0,0
НОГУТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	5	3,2	68,0	0	0	68,0	0,0
СОК МУЛТИФРУКТОВЫЙ	220	220	0,2	0,2	104,9	0	0	104,9	0,0
СОК МУЛТИФРУКТОВЫЙ	220	220	0,2	0,2	104,9	0	0	104,9	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:									
			70,0	70,5	285,5			327,1	2 071,9
			7,0	6,4	59,0			104,9	104,9