

МЕНЮ
12-18 лет
ДЕНЬ 10

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

Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ ГОРЧИЕ С КОЛБАСОЙ	60	7,0	7,9	29,1	215,3	
КОЛБАСА ЗАКУС. ПОЛУКОПЧ.	15,15	15	2,2	4,7	0,3	52,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,2	2,9	0	35,3
ОРУЦЫ СОЛЕНЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,1	12,4	34,6	280,0	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	58,2	58,2	6,2	0,8	39,8	190,8
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	349,8	349,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	32,3	29,3	6,6	8,3	0	103,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1		10,0	40,2	
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ГРУШИ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	
ГРУША	133,3	120	0,5	12,4	56,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8
Обед						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1,0	0,2	0,5	8,4	
МОРСКАЯ КАПУСТА	100	0,9	0	0	3,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	275	7,6	5,2	35,0	209,5	
ГОРДИНА Б/К	20,1	17	3,1	2,6	0	36,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,9	196,9	0	0	0	0,0
ЛУК ПЕЧУТАТЫЙ	1,6	1,4	0	0,1	0,6	
МОРКОВЬ	1,9	1,4	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ	46,9	46,9	3,4	1,4	23,4	119,2
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК ПЕЧУТАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,6	12,5	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	110	10,7	18,6	14,6	248,0	
КУРЫ ПОРШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,8	74	13,1	13,2	0	170,8



Супермаркет "Вкусно и недорого"

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		18	18	1,2	0,2	7,4	35,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ		26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
СУХАРИ ПШЕНИЧНЫЕ		10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		6,2	6,2	0	6	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
РАУ ИЗ ОВОШЕЙ		180	180	3,7	9,7	17,6	162,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ		14,5	14,5	0,4	2,1	0,5	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		43,3	43,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ		98,46	64	1,3	0,3	10,1	47,8
МОРКОВЬ		48,67	36,5	0,5	0	2,4	12,4
ЛУК ПЕЧАТЫЙ		16,3	13,7	0,2	0	1,1	5,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		54,25	43,4	0,8	0	1,9	11,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		6,9	6,9	0	6,7	0	60,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	180	0,5	0	29,7	122,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	180	0,5	0	29,7	122,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	60	4,6	0,5	29,5	141,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ		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
		30,5	34,7	142,9	971,0		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ		100	6,6	5,6	40,8	242,0	
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		1,4	1,4	0	1,1	0	10,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПЕСОЧАННЫЕ		1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		23,4	23,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		51	40,8	0,7	0	1,8	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЛУК ПЕЧАТЫЙ		8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1	1	0	1	0	8,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)		0,4	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
ИЮЛФТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ		250	12,5	8,0	8,8	170,0	
ИЮЛФТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ		250	12,5	8	8,8	170,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,1	13,6	49,6	412,0	2 053,7