

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,3	100				
СУП ГОРОХОВЫЙ		250	4,4	4,5	11,6	116,0
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МОРКОВЬ	12,5	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ГУЛЯШ		120	8,1	16,3	3,7	219,5
ГОВЯДИНА Б/К	112,4	94,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		230	4,6	1,0	17,2	211,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	80,5	80,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	483	483				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		65	4,3	0,6	27,6	72,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	65	65				
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9				
			31,0	32,2	134,0	956,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,0	32,2	134,0	956,6

МЕНЮ
12 и старше
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100		5,1	8,4	3,3	98,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	104,2	50				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	47,6	40				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	5,8	4,5	122,3
СВЕКЛА	51,61	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
КАРТОФЕЛЬ	28,58	20				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120		9,6	5,5	3,8	214,0
ГОВЯДИНА Б/К	90,7	76,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,5	16,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,1	34,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,6	11,4	10,2	155,0
КАРТОФЕЛЬ	188,5	150,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
КИСЕЛЬ	200		0	0	28,2	112,8
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190				
КИСЕЛЬ КОНЦЕНТРАТ	24	24				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		5,9	0,5	38,9	93,6

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100				
			31,7	32,6	134,5	962,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	32,6	134,5	962,1

МЕНЮ
12 и старше
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100		2,3	7,4	10,0	93,9
СВЕКЛА	102,2	76,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	25	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
СУП С КЛЕЦКАМИ	250		2,3	4,4	8,3	103,7
МОРКОВЬ	13,4	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,3	14,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,6	22,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120		12,8	8,8	13,0	236,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	86,5	60,5				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,7	14,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,3	21,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,4	10,7	18,2	189,9
КАРТОФЕЛЬ	68,5	54,8				
МОРКОВЬ	68,5	54,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,3	13,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,2	37,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,6	36,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		0,6	0	25,0	126,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		5,9	0,5	32,9	93,6

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	21,0	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	44,4
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			31,7	32,7	138,2	957,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	32,7	138,2	957,9

МЕНЮ
12 и старше
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,3	100				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,9	5,0	6,5	129,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
РЫБА (МИНТАЙ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120		11,3	11,8	6,2	205,5
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ С ГОЛОВОЙ	225,34	151,2				
МОРКОВЬ	6,4	4,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	4,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,2	6,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,3	27,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РИС С ОВОЩАМИ	200		4,6	5,1	18,2	195,3
КРУПА РИСОВАЯ	59,3	58,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124	124				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
МОРКОВЬ	26,7	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,9	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200		0,6	0,2	24,8	103,8
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9				
			31,0	32,2	134,4	954,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,0	32,2	134,4	954,0

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	153,8	100				
СУП КУРИННЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		300	4,3	7,7	15,3	179,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	64,29	45				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	256,6	256,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8				
МОРКОВЬ	2,3	1,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8				
КАРТОФЕЛЬ	120	90				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	22	22				
МОРКОВЬ	16	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	228	228				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		120	9,8	7,0	3,5	191,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,24	98,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	11,5	11,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,6	34,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	3,6	16,4	9,2	224,0
КАРТОФЕЛЬ	188,5	150,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
КИСЕЛЬ		200	0	0	28,2	112,8
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190				
КИСЕЛЬ КОНЦЕНТРАТ	24	24				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100				
			31,5	32,5	134,1	952,4

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	31,5	32,5	134,1	952,4
-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		100	0,8	0,1	1,7	13,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	166,7	100				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	6,8	9,3	5,9	195,6
ГОВЯДИНА Б/К	47,3	39,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ	142,86	100				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		280	12,4	21,0	12,9	344,8
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ С ГОЛОВОЙ	147,8	99,1				
КАРТОФЕЛЬ	233,4	140				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6				
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ С ГОЛОВОЙ	35,6	34,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,8	102,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,5	3,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100				
			32,0	32,3	137,6	952,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,0	32,3	137,6	952,6

МЕНЮ
12 и старше
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100		2,1	7,4	10,5	118,7
МОРКОВЬ	100,5	75,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	25	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,3	5,3	16,4	122,4
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2				
БЕФСТРОГАНОВ	120		12,1	9,2	6,5	244,3
ГОВЯДИНА Б/К	112,3	94,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,3	28,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		4,7	9,1	18,0	220,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92,2	92,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,4	138,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,8	7,8				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,4
ЯБЛОКИ	113,6	100				
			31,5	32,4	134,4	952,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	32,4	134,4	952,3

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,3	100				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300		5,5	4,0	9,7	138,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	76	76				
КАРТОФЕЛЬ	120	84				
МОРКОВЬ	25,6	19,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6				
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120		8,1	11,0	2,4	227,9
ГОВЯДИНА Б/К	122,3	103,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,8	22,8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	13,2	13,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,4	7,2	18,0	156,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256,6	205,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8				
МОРКОВЬ	6	4,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8				
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200		1,0	0	25,4	110,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200				
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9				
			31,6	32,3	134,2	952,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,6	32,3	134,2	952,8

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		100	0,8	0,1	1,7	13,0
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	166,7	100				
СВЕКОЛЬНИК		250	2,2	4,5	12,0	97,0
СВЕКЛА	80	64				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3				
КАРТОФЕЛЬ	61,4	43				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,3	3,3				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		280	12,7	10,9	14,0	358,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	175,8	160				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,2	11,2				
МОРКОВЬ	22,9	18,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,1	12,7				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,7	9,7				
КРУПА РИСОВАЯ	65,1	64,5				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		140	5,1	15,5	6,6	166,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55,8	55,8				
САХАР ПЕСОК	4	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	94,5	75,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8				
КИСЕЛЬ		200	0	0	28,2	112,8
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190				
КИСЕЛЬ КОНЦЕНТРАТ	24	24				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	24,6	69,6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100				
			31,6	32,2	134,1	953,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,6	32,2	134,1	953,2

МЕНЮ
12 и старше
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	153,8	100				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	1,8	5,1	10,3	125,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30				
КАРТОФЕЛЬ	35,72	25				
ПШЕНО	5,05	5				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		280	15,5	25,9	23,7	490,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	164,1	152,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7				
КАРТОФЕЛЬ	262,4	196,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	15,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,7	9,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,8	5,8				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	5,9	0,5	38,9	93,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	80	80				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	24,6	69,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60				
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100				
			31,7	32,7	134,5	952,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	32,7	134,5	952,2