

МЕНЮ**Обед 5-11 классы****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	11,3	51,9
МОРКОВЬ	123,9	96	1,2	0,1	6,4	32,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250		6,4	7,3	22,0	179,7
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180		8,0	9,6	33,0	250,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	46,8	46,8	4,9	0,6	32	153,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МОРКОВЬ	25,2	20,4	0,3	0	1,4	6,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,6	0,2	0	1,3	6,2
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	18	13,2	0,2	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4	8,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100		14,6	14,8	7,6	226,0
ГОВЯДИНА Б/К	90	76	13,7	11,8	0	160,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8	40,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		0,1	0,1	27,9	113,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			36,6	32,7	140,4	1 006,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,6	32,7	140,4	1 006,1

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,7	0,1	2,3	14,4
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,2	5,2	9,5	90,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,4	11,4
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		4,6	8,4	10,4	135,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	35,8	25	0,5	0,1	4	18,7
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,4	17,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100		19,8	23,0	8,2	321,7
ГОВЯДИНА Б/К	116	98	17,7	15,2	0	207,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	16	16	2	0	9,5	46,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180		4,0	6,9	23,1	171,3
КАРТОФЕЛЬ	186,9	130,8	2,5	0,5	20,7	97,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	51,6	51,6	1,5	1,6	2,3	30,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОМПОТ ИЗ МАНДАРИН	200		0,4	0,1	26,9	111,3
МАНДАРИН	67,57	50	0,4	0,1	3,7	18,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			37,1	44,4	121,7	1 041,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,1	44,4	121,7	1 041,0

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,7	0,1	2,3	14,4
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		3,6	10,2	7,8	136,9
КАРТОФЕЛЬ	33,3	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	28	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		5,0	8,5	16,6	162,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100		3,6	10,3	3,7	123,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15,7	15,7	0,4	3	0,5	31,3
РЫБА МИНТАЙ СВ/МОР Б/Г	69,1	61,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,6	12,3	2,8	3,5	0	43,5
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ (карт.пюре+кап.туш)	180		6,0	6,4	32,6	213,8
КАРТОФЕЛЬ	236,3	165,4	3,2	0,7	26,2	123,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6	0,8	0,9	1,3	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	141	112,8	1,9	0,1	5,1	30,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	100	100	0,8	0,2	7,5	38,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			26,1	36,4	127,3	947,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,1	36,4	127,3	947,8

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100		9,0	13,6	3,5	172,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	41	38	8,8	11,2	0	138,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38	30	0,2	0	0,8	4,2
ЯБЛОКИ	33	23	0,1	0,1	2,3	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		8,3	6,8	18,8	169,8
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ	100/50		30,2	34,9	9,0	469,6
ГОВЯДИНА Б/К	188	158	28,5	24,5	0	334,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0,3	0	1,2	6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,6	4,5	41,9	234,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5,2	5,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			61,6	61,2	153,7	1 413,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	61,2	153,7	1 413,4

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,7	0,1	2,3	14,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100		1,8	5,0	13,7	106,5
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,2	5,1	19,8	146,5
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10,1	10	0,9	0,1	6,5	30,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280		33,5	32,2	29,0	540,6
ГОВЯДИНА Б/К	194,5	164,2	29,6	25,5	0	347,3
КАРТОФЕЛЬ	238,3	166,7	3,2	0,7	26,4	124,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,6	7,6	0	6,1	0,1	55,1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12,7	12,7	0,5	0	1,5	8,1
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		0,1	0,1	27,9	113,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			47,7	43,2	134,0	1 117,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	43,2	134,0	1 117,7

МЕНЮ**Обед 5-11 классы****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ	100		1,4	5,2	6,6	87,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	82,5	66	1,2	0,1	3	17,9
ЯБЛОКИ	21	15	0,1	0,1	1,5	7,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СЕЛЬДЕРЕИ	2	2	0	0	0,1	0,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250		5,3	5,1	18,2	139,9
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,5	41,0
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100/6		14,3	18,3	9,7	261,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93,5	70,1	12,4	12,5	0	161,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,1	17,1	1,3	0,5	8,5	43,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24,6	24,6	0,7	0,8	1,2	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180		3,1	6,2	19,6	147,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	118,8	77,2	1,5	0,3	12,2	57,6
МОРКОВЬ	25,1	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,5	32,4	0,6	0	1,5	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША)	200		0,2	0,1	23,4	95,7
ГРУША	44,44	40	0,2	0,1	4	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			30,7	35,6	118,8	927,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,7	35,6	118,8	927,8

МЕНЮ
Обед 5-11 классы
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ,ГОРОШЕКОМ	100		1,2	15,1	9,0	177,6
МОРКОВЬ	34	27,2	0,4	0	1,9	9,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,7	0,2	0	0,7	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	31	20	0,6	0	1,3	7,8
ЛИМОН	10	4	0	0	0,1	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		4,5	7,4	8,7	120,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/40		15,0	16,3	8,0	238,0
ГОВЯДИНА Б/К	90,3	76,2	13,8	11,8	0	161,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		4,3	5,5	45,2	247,2
КРУПА РИСОВАЯ	62,4	62,4	4,3	0,6	44,8	201,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	28,7	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7

ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			33,0	45,8	152,2	1 167,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,0	45,8	152,2	1 167,8

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100		1,5	10,0	4,4	114,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25	0,3	0,1	1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		5,0	5,1	20,5	148,2
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	7,2	32,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,8	6,5	25,6	176,4
КАРТОФЕЛЬ	219,9	153,9	3	0,6	24,3	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27	27	0,8	0,9	1,3	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		0,5	4,9	4,5	64,6
РЫБА МИНТАЙ СВ/МОР Б/Г	71,19	63	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	23	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	100	100	0,8	0,2	7,5	38,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			18,7	27,7	133,2	861,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,7	27,7	133,2	861,6

МЕНЮ
Обед 5-11 классы
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	4,9	8,8	86,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98,7	78,9	1,4	0,1	3,6	21,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	12,5	10	0,1	0	0,3	1,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,8	9,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250		4,9	8,4	14,7	155,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		46,2	46,6	0,2	604,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	348,3	261,2	46,1	46,7	0	603,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0	0	0,3	1,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180		3,1	6,2	19,6	147,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	118,8	77,2	1,5	0,3	12,2	57,6
МОРКОВЬ	25,1	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40,5	32,4	0,6	0	1,5	8,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			62,5	67,2	109,9	1 298,6

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	62,5	67,2	109,9	1 298,6
----------------	------	------	-------	---------

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		8,0	10,0	15,1	182,8
СВЕКЛА	99	79	1,2	0,1	6,8	32,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	8	0,4	0	4,1	18,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		2,7	3,1	18,6	113,4
РЫБА МИНТАЙ СВ/МОР Б/Г	53,11	47	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	142,9	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100		16,3	22,5	8,0	299,5
ГОВЯДИНА Б/К	87,7	74	13,4	11,4	0	156,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	15,4	12	0,2	0	0,8	4,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	0,4	0,7	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180		4,4	5,7	46,2	253,4
КРУПА РИСОВАЯ	64,9	64,3	4,4	0,6	46,2	207,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,3	132,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			38,7	42,5	140,5	1 101,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,7	42,5	140,5	1 101,2

МЕНЮ**Обед 5-11 классы****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100		1,3	5,9	12,8	110,1
СВЕКЛА	96,8	75	1,1	0,1	6,4	30,6
КУРАГА	10	10	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,2	0,1	6,4	27,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		4,6	8,4	10,4	135,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	35,8	25	0,5	0,1	4	18,7
ПШЕНО	5	5	0,6	0,1	3,4	17,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ГУЛЯШ	100/50		30,2	34,9	9,0	469,6
ГОВЯДИНА Б/К	188	158	28,5	24,5	0	334,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0,3	0	1,2	6,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ (карт.пюре+зел.горошек)	180/5		5,1	6,4	29,7	197,1
КАРТОФЕЛЬ	236,3	165,4	3,2	0,7	26,2	123,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6	0,8	0,9	1,3	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36	36	1,1	0,1	2,2	14,0
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		0,1	0,1	27,9	113,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			48,6	56,8	142,9	1 277,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	56,8	142,9	1 277,5

МЕНЮ

Обед 5-11 классы

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	60	0,5	0,1	1,5	8,4
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100		1,6	10,0	7,4	126,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
МОРКОВЬ	19	15	0,2	0	1	5,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		4,7	8,2	13,1	146,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,6	2,2	0	30,7
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	16,1	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,4	0	1,4	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100		3,6	10,3	3,7	123,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15,7	15,7	0,4	3	0,5	31,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ СВ/МОР Б/Г	69,1	61,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,6	12,3	2,8	3,5	0	43,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,8	6,5	25,6	176,4
КАРТОФЕЛЬ	219,9	153,9	3	0,6	24,3	114,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27	27	0,8	0,9	1,3	15,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			21,0	36,1	118,4	886,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,0	36,1	118,4	886,1