

Шифертагар



МЕНЮ

12 лет и старше

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 250 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 250 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 50 |
| ЯБЛОКО 120 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | БАНАН 220 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 |

МЕНЮ

12 лет и старше

| 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 250 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 40 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100 | ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 | ЧАЙ С САХАРОМ 185/15 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | |
| | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | |

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 1**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 200 | 20,9 | 20,5 | 17,3 | 324,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 125,4 | 105,4 | 18,6 | 15,9 | 0 | 206,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 152 | 106,6 | 2 | 0,4 | 15,8 | 73,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16 | 13,4 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,4 | 5,4 | 0 | 4,2 | 0 | 36,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ЯБЛОКО | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| ЯБЛОКИ | 136,3 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| | | | 25,8 | 21,5 | 69,6 | 562,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 25,8 | 21,5 | 69,6 | 562,2 |

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 2**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 102,6 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 114 | 91 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | | 250 | 6,3 | 9,0 | 13,9 | 156,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 50,4 | 1 | 0,2 | 7,5 | 34,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 6 | 5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,4 | 1,5 | 2,2 | 27,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 25 | 18,75 | 3,2 | 3,3 | 0 | 40,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50 | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 12,8 | 19,7 | 65,8 | 482,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 12,8 | 19,7 | 65,8 | 482,6 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 250 | 5,4 | 9,0 | 8,6 | 136,7 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,4 | 0,3 | 18,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 12,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 43 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,5 | 20,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 26,67 | 20 | 3,4 | 3,5 | 0 | 42,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 2,4 | 1,4 | 20,2 | 101,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,8 | 0 | 3,9 | 18,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,4 | 2,6 | 29,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 12,0 | 10,9 | 55,2 | 363,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 12,0 | 10,9 | 55,2 | 363,4 |

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 4**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | | 100 | 15,6 | 17,2 | 14,1 | 263,1 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 88 | 74 | 13,1 | 11,1 | 0 | 145,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,3 | 0,5 | 8,5 | 42,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 200 | 4,2 | 7,3 | 23,7 | 171,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 144 | 2,8 | 0,6 | 21,4 | 99,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,4 | 1,5 | 2,2 | 27,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0 | 5,2 | 0,1 | 45,1 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | | | 13,7 | 53,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20,5 | 20,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 24,0 | 25,0 | 77,9 | 614,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,0 | 25,0 | 77,9 | 614,0 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 5

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | | 5,5 | 8,4 | 13,4 | 147,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 36 | 25 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 17,4 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10 | 10 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,7 | 0 | 40,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 220 | 220 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 26,67 | 20 | 3,4 | 3,5 | 0 | 42,8 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | 30 | | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| БАНАН | 220 | | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 |
| БАНАН | 314,6 | 220 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 |
| | | | 13,2 | 10,0 | 100,1 | 540,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 13,2 | 10,0 | 100,1 | 540,2 |

**МЕНЮ****12 лет и старше****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 30 | 7,0 | 8,9 | | 109,2 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 32 | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 109,2 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | | 250 | 6,6 | 11,2 | 32,4 | 249,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 35,35 | 35 | 2,4 | 0,4 | 23,6 | 104,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 79 | 79 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,2 | 4,5 | 6,5 | 81,0 |
| СОЛЬ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 2,2 | 8,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,3 | 0,1 | 54,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50 | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 5,8 | 6,3 | 9,0 | 113,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 210 | 210 | 5,8 | 6,3 | 9 | 113,4 |
| | | | 23,2 | 26,7 | 78,3 | 634,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 23,2 | 26,7 | 78,3 | 634,4 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | | 250 | 6,1 | 9,1 | 11,9 | 153,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,4 | 0,3 | 18,5 |
| СВЕКЛА | 50 | 40 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,1 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 62,5 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 12,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 29 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3 | 13,9 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 26,67 | 20 | 3,4 | 3,5 | 0 | 42,8 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 20 | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,4 | 6,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 2,4 | 1,4 | 20,2 | 101,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,8 | 0 | 3,9 | 18,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,4 | 2,6 | 29,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 40 | 40 | 2,9 | 0,2 | 18,3 | 85,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 13,4 | 11,0 | 63,1 | 401,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 13,4 | 11,0 | 63,1 | 401,2 |

МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 8



| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | | 100 | 12,6 | 5,9 | 6,2 | 123,7 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 136 | 68 | 10,3 | 0,6 | 0 | 44,1 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 28 | 20 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 18,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. | 8,7 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | | 200 | 3,7 | 14,4 | 25,9 | 240,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8 | 8 | 0 | 6,2 | 0,1 | 53,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 200 | 144 | 2,8 | 0,6 | 21,4 | 99,8 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 26 | 20 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 38 | 32 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 11,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4 | 4 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,5 | 0 | 64,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | 185/15/7 | 0,3 | | 14,3 | 58,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЛИМОН | 8 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 20,8 | 20,8 | 72,8 | 547,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,8 | 20,8 | 72,8 | 547,3 |

МЕНЮ**12 лет и старше****ДЕНЬ 9**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | | 21,3 | 27,9 | 36,1 | 463,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 13 | 13 | 0,1 | 10,1 | 0,1 | 87,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 133,33 | 100 | 17,3 | 17,3 | 0 | 214,2 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 13,3 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 16,7 | 13,3 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,3 | 3,3 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 50,51 | 50 | 3,3 | 0,5 | 33,7 | 149,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | 13,7 | 53,9 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 21 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | 30 | | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 25,5 | 28,4 | 76,2 | 642,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 25,5 | 28,4 | 76,2 | 642,9 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 10

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | | 1,4 | 5,1 | 8,7 | 86,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 99 | 79 | 1,3 | 0,1 | 3,4 | 19,9 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 13 | 10 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 20,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 5,3 | 4,6 | 32,8 | 188,9 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 51 | 51 | 5,3 | 0,7 | 32,8 | 155,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | | 12,8 | 8,6 | 4,6 | 141,2 |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ | 71 | 63 | 12,3 | 3,9 | 0 | 79,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 23 | 18 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | 4 | 3 | 0 | 0 | 0,3 | 1,4 |
| СЕЛЬДЕРЕЙ | 2 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4 | 4 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,7 | 0 | 40,5 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,8 | 7,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 2,4 | 1,8 | 20,1 | 104,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 8 | 8 | 0,8 | 0 | 3,9 | 18,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,8 | 2,5 | 32,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | 30 | | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 26,1 | 20,6 | 92,6 | 646,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 26,1 | 20,6 | 92,6 | 646,9 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 11

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 150 | 6,6 | 5,6 | 28,6 | 186,2 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 55,56 | 55 | 6,6 | 1,7 | 28,6 | 152,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | | 100 | 15,6 | 17,2 | 14,1 | 263,1 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 88 | 74 | 13,1 | 11,1 | 0 | 145,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,3 | 0,5 | 8,5 | 42,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,2 | 0 | 5,6 | 26,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,6 | 0 | 48,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 13,7 | 63,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | | | 26,6 | 23,3 | 83,2 | 630,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 26,6 | 23,3 | 83,2 | 630,6 |



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 12

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|------------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | | 150 | 29,1 | 21,3 | 17,8 | 367,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,3 | 14,6 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 151,5 | 150 | 25,7 | 12,7 | 4,1 | 228,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 19,5 | 19,5 | 2 | 0,3 | 12,4 | 58,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 3,8 | 0,5 | 0,4 | 0 | 5,4 |
| СОЛЬ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0 | 7,1 | 0 | 60,7 |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | 250 | 7,6 | 11,2 | 31,3 | 247,8 |
| КРУПА МАННАЯ | 35 | 35 | 3,4 | 0,4 | 22,5 | 103,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 79 | 79 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 150 | 150 | 4,2 | 4,5 | 6,5 | 81,0 |
| СОЛЬ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 2,2 | 8,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,3 | 0,1 | 54,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | 0,2 | | 14,1 | 56,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 13,7 | 53,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ | | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 50 | 50 | 3,6 | 0,3 | 22,8 | 106,6 |
| | | | 40,5 | 32,8 | 86,0 | 778,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,5 | 32,8 | 86,0 | 778,1 |