

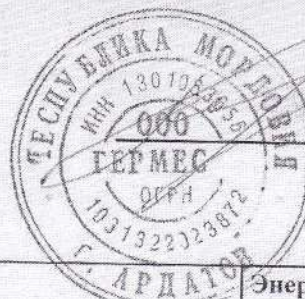
Согласовано:  
Директор  
МБОУ Ардатовская  
стационарная ООШ  
Сито Манеева ТИ

Утверждаю  
Директор ООО «Гермес»  
И.А. Богоявленский

Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
общеобразовательных организаций  
по возрастным группам (12-17 лет)

2022-2023 год





**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 1**  
**12-17 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>УП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>		250	6,6	6,2	24,7	181,3
Молоко пастер. 2,5% жирности	156,4	156,4	4,41	3,91	7,4	82,42
Вода питьевая	105	105				
Макаронные изделия высш. сорт	20	20	2,14	0,26	14,84	70,26
Сахар песок	2,5	2,5			2,48	9,9
Соль	0,75	0,75				
Масло сладко-сливочное несоленое	2,5	2,5	0,02	2,06	0,02	18,71
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой		40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ</b>		80	18,3	1,1	23,1	170,7
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
		570	28	7,5	75,6	475,4
<b>ОБЕД</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И</b>		100	0,6	20	3,2	195
Томаты свежие	48,2	40	0,24		1,68	7,68
Огурцы Свежие	37,5	30	0,21		0,54	3
Лук	11,9	10	0,17		0,95	4,48
Масло подсолнечное рафинированое	20	20		19,98		179,82
Соль	2	2				
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>		250/10	1,8	6,7	8,1	97,7
Картофель	42,9	30,9	0,6	0,1	4,6	21,2
Капуста белокочанная	40	32	0,6		1,4	8,4
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,4
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,7
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		4,7		40,1
Вода питьевая	200	200				
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,1
Соль	0,7	0,7				
Томатная паста	2,5	2,5	0,1		0,5	2,8
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>		100	18	16,3	12,1	256,9



Грудка куриная	41	36,9	11,6	0,7	0,2	62,3
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	17,6	17,6	1,2	0,1	8	38
Вода питьевая	24	24				
Сухари пшеничные	6,4	6,4	0,8		3,5	1,9
Масло подсолнечное рафинированное	6	6		5,6		43,7
Пук репка	6,4	5,4	0,1		0,4	1,8
Говядина б/к или Свинина б/к	37	31,45	4,3	9,9		109,2
Соль	2,6	2,6				
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>		<b>180</b>	<b>4,1</b>	<b>5,9</b>	<b>32,6</b>	<b>199,3</b>
Картофель	220	158	3,16	0,16	31,13	138,57
Соль	0,7	0,7				
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0,04	4,95	0,05	44,91
Молоко пастер. 2,5% жирности	30	30	0,85	0,75	1,42	15,81
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>9,1</b>	<b>35,9</b>
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>29,4</b>	<b>49,4</b>	<b>96,1</b>	<b>931,2</b>
			<b>57,4</b>	<b>56,9</b>	<b>171,7</b>	<b>1406,6</b>





**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 2**  
**12-17 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МАННАЯ</b>		180	6,2	10,2	33,2	241,2
Крупа манная	38	38	3,7	0,4	24,4	112,8
Молоко пастер. 2,5% жирности	85,7	85,7	2,4	2	3,7	41,3
Соль	0,7	0,7				
Сахар песок	5,5	5,5			5	19,6
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	7,8	0,1	67,5
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		65	7	4,6	22,8	159,6
Сыр	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		10	0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ</b>		200			25,6	101,1
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
		505	16,9	23,4	104,5	683,3
<b>Обед</b>						
<b>ВИНИГРЕТ</b>		100	2,3	7,1	10,1	113,2
Картофель						
Горошек зеленый консервируемый	34	24	0,48	0,02	4,73	21,05
Лук	17	16	0,8	0,03	2,13	12
Морковь	8	6	0,1		0,57	2,69
Огурцы соленые	17	14	0,18	0,01	0,98	4,77
Свекла	22	20	0,56		0,26	3,28
Масло подсолнечное рафинированное	18	13	0,22		1,4	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		7		6,99		62,94
Картофель		250	5,7	5,2	17,4	135,5
Картофель	67	48,3	1	0,2	7,2	33,5
Горох лущеный	20,3	20,3	4,5	0,3	8,9	54,6
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,7
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,2
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		4,7		40,5
Вода питьевая	180	180				



Соль	0,7	0,7				
<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С ПШЕНОМ</b>		80	16,1	8,1	13,5	191,3
Масло сладко-сливочное	3	3	0,03	2,18	0,04	19,86
Масло подсолнечное рафинированное	5	85		5		44,96
Соль	1	1				
Вода питьевая	23	23				
Лук репка	36	30	0,51		2,85	13,44
Крупа пшеничная	9	9	1,08	0,26	6,24	31,62
Грудка куриная	60	60	13,8	0,6		60,6
Сухари панировочные	6	6	0,37	0,08	4,34	20,82
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		180	4,2	5,6	42,1	230,1
Крупа рисовая	63		4,2	0,6	42	187
Соль	1,2					
Масло сладко-сливочное несоленое	6,4		0,03	5	0,1	43,1
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		880	33,4	26,5	123,6	854,7
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			50,3	49,9	228,1	1538



Согласовано

Махеева ТМ



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 3**  
**12-17 лет**



	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ</b>		180/20	16,6	20,9	37,6	404,9
Творог 9% жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное шт.	0,17шт	5,7	0,72	0,66	0,04	8,8
Мука пшеничная высший сорт	6	6	0,62	0,05	4,45	20,77
Сметана 20% жирности	4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	8,77
Масло подсолнечное рафинированое	2,2	2,2		2,1		17,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1,3	1,6	10,1	59
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>		200	0,1	0,1	10,4	42,7
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ФРУКТЫ</b>	100		0,4		11,3	46,8
Сезонный фрукт		100	0,4		11,3	46,8
		550	20,7	21,3	82,1	601
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И</b>		100	0,6	20	3,2	195
Томаты свежие	48,2	40	0,24		1,68	7,68
Огурцы Свежие	37,5	30	0,21		0,54	3
Лук	11,9	10	0,17		0,95	4,48
Масло подсолнечное рафинированое	20	20		19,98		179,82
Соль	2	2				
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО</b>		250/10	2	6,7	10,1	106,1
Свекла	53,3	42,64	0,6		3,5	16,5
Капуста	25	20	0,4		0,8	5,1
Картофель	25	18	0,4	0,1	2,6	12,7
Томатная паста	1,3	1,3	0,1		0,2	1,3
Лук репчатый	12	10	0,1		0,6	3,4
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,7
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		4,7		40,1
Сахар песок	1,5	1,5			1,4	5,2



Лимонная кислота	0,03	0,03				
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0	18,1
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>39,2</b>	<b>234,5</b>
Масло подсолнечное рафинированное	1,8	1,8		1,7		14,6
Макаронные изделия В/С	61,2	61,2	6,4	0,8	39,2	186,2
Соль	0,7	0,7				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>		<b>100</b>	<b>21,7</b>	<b>6</b>	<b>3,8</b>	<b>155,7</b>
Вода питьевая	50	50				
Лук репчатый	12	10	0,17		0,95	4,48
Грудка куриная	93	92	21,16	0,92		92,92
Мука	2	2	0,21	0,02	1,48	6,92
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		5		44,96
Томатная паста	8	8	0,2	0,02	1,34	6,4
Соль	1	1				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	3	12,7	61,2
		<b>910</b>	<b>35,8</b>	<b>42,3</b>	<b>96,8</b>	<b>875,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,5</b>	<b>63,6</b>	<b>178,9</b>	<b>1476,9</b>





**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 4**  
**12-17 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>		300	13,6	13,2	59,3	400,4
Масло подсолнечное рафинированное	2	2		1,9		16,2
Макаронные изделия высш. сорт	92,4	92,4	9,7	1,1	59,2	281,11
Сыр Российский	18	18	3,9	4,9		57,3
Масло сладко-сливочное несоленое	6,8	6,8		5,3	0,1	45,8
Соль	1	1				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		40	4,2	3,8	0,2	49,1
Яйца куриные (шт)	1шт	40	4,2	3,8	0,2	49,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		200	0,2		13,37	55,18
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,4
Вода питьевая	204	204				
Лимон	7	4,2			0,1	1,3
Сахар песок	13	13			12,87	51,48
		590	21,6	17,3	95,67	611,28
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		100	1,4	5,1	8,4	85
Свекла	120	100	1,4	0,4	8,4	44,9
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		4,7		40,1
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>		250/10	1,8	6,7	8,1	97,7
Картофель	42,9	30,9	0,6	0,1	4,6	21,2
Капуста белокочанная	40	32	0,6		1,4	8,4
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,4
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,7
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		4,7		40,1
Вода питьевая	200	200				
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,1
Соль	0,7	0,7				
Томатная паста	2,5	2,5	0,1		0,5 *	2,8
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ</b>		100	18,2	5,1	4,4	135,8
Рыба свежая Минтай	171	103	17,51			70,04
Мука пшеничная высш. Сорт	6	6	0,64	0,08	4,39	20,81



Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		5		44,96
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>		180	19,3	6,9	38,7	286,4
Горох лущеный	88,8	88,4	19,3	1,3	38,7	237,6
Масло подсолнечное рафинированное	6	6		5,6		48,5
Соль	0,6	0,6				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200			9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>710</b>	<b>45,6</b>	<b>24,3</b>	<b>99,7</b>	<b>787,2</b>





**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 5**  
**12-17 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>		<b>275</b>	<b>7,3</b>	<b>3,7</b>	<b>45,9</b>	<b>241,4</b>
Крупа рисовая	55,7	55,7	3,7	0,6	37,5	167
Вода питьевая	82,6	82,6				
Молоко пастер.2,5 жирности	130,9	130,9	3,6	3,1	5,7	63,6
Соль	1	1				
Сахар песок	3	3			2,7	10,8
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>65</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>22,8</b>	<b>159,69</b>
Сыр	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>16,3</b>	<b>85,1</b>
Какао порошок	4	4	1	0,6	0,4	10,4
Вода питьевая	110	110				
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Молоко пастер.2,5 жирности	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
		<b>550</b>	<b>16,4</b>	<b>18</b>	<b>85,1</b>	<b>560,99</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>80,3</b>
Капуста белокочанная	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
Лимонная кислота	0,04	0,04	0,8			
Лук	20	16,8	0,2		1,3	6,2
Сахар песок	4	4			4	16,3
Соль	0,7	0,7				
Масло подсолнечное рафинированое	6	6		6		53,9
<b>РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ</b>		<b>250/10</b>	<b>2,8</b>	<b>6,2</b>	<b>17,3</b>	<b>136</b>
Картофель	50	38	0,76	0,04	7,49	33,33
Сметана 20% жирности	10	10	0,28	2	0,32	20,4
Лук репчатый	6	4	0,07		0,38	1,79
Морковь	13	10,5	0,14	0,01	0,74	3,58
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		4		35,96
Огурцы маринованные	21	20	0,56		0,26	3,28
Крупа перловая	13	11	1,02	0,12	8,11	37,61
Вода питьевая	185	185				
Соль	1	1				
<b>ЦЫПЛЕНОК ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>100</b>	<b>21</b>	<b>19,2</b>	<b>0,3</b>	<b>258,2</b>
Куры тушка	123	123	20,91	17,22		238,62
Масло подсолнечное рафинированое	2	2		2		17,98
Томатная паста	2	2	0,05	0,01	0,33	1,6
Соль	1	1				
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>39,2</b>	<b>234,5</b>
Масло подсолнечное рафинированое	1,8	1,8		1,7		14,6
Макаронные изделия В/С	61,2	61,2	6,4	0,8	39,2	186,2



Соль	0,7	0,7				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>910</b>	<b>36,8</b>	<b>38,4</b>	<b>102,1</b>	<b>893,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,2</b>	<b>56,4</b>	<b>187,2</b>	<b>1454,59</b>





**МЕНЮ  
ДЕНЬ 6  
12-17 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА</b>		250	7,2	8,9	38,8	264,2
Молоко пастер. 2,5% жирности	116	116	3,27	2,9	5,49	61,13
Пшено	24	23	2,76	0,67	15,94	80,8
Рис	16	15	1,13	0,39	8,42	41,67
Сахар песок	9	9			8,91	35,64
Вода питьевая	166	166				
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0,04	4,95	0,05	44,91
Соль	1	1				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,2		9,5	38,2
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		10	0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
		510	11,1	17,5	71,2	483,8
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И</b>		100	0,6	20	3,2	195
Томаты свежие	48,2	40	0,24		1,68	7,68
Огурцы Свежие	37,5	30	0,21		0,54	3
Лук	11,9	10	0,17		0,95	4,48
Масло подсолнечное рафинированое	20	20		19,98		179,82
Соль	2	2				
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		250/10	2	6,7	10,1	106,1
Свекла	53,3	42,64	0,6		3,5	16,5
Капуста	25	20	0,4		0,8	5,1
Картофель	25	18	0,4	0,1	2,6	12,7
Томатная паста	1,3	1,3	0,1		0,2	1,3
Лук репчатый	12	10	0,1		0,6	3,4
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,7
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		4,7		40,1
Сахар песок	1,5	1,5			1,4	5,2
Лимонная кислота	0,03	0,03				



Сметана 20%жирности	10	10	0,3	1,9	0	18,1
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ</b>		280	10	23,4	29,8	358
Свинина	50	42,5	5,8	13,3		136,5
Лук репчатый	36,9	31	0,4	0,1	2,3	11,4
Картофель	212,8	153,2	2,9	0,6	22,8	106,2
Морковь	47,63	38,1	0,5		2,4	12
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,4		80,9
Томатная паста	2,2	2,2	0,1		0,4	2
Соль	0,7	0,7				
Мука пшеничная	3	3	0,3		1,9	9
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200	0	0	9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой		30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		910	17,5	50,6	83,2	841,4
			28,6	68,1	154,4	1325,2





**МЕНЮ  
ДЕНЬ 7  
12-17 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г.	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	200		5	5,1	16,2	131
Молоко пастер. 2,5% жирности	125,1	125,1	3,53	3,13	5,92	65,93
Крупа пшеничная	12	12	1,44	0,35	8,32	42,16
Сахар песок	2	2			1,98	7,92
Масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0,01	1,65	0,02	14,97
Вода питьевая	84	84				
Соль	0,6	0,6				
<b>БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ</b>	80		18,3	1,1	23,1	170,7
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	40		3,28	14,44		75,92
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	3,28	14,44		75,92
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	200		2	1,4	16,3	85,1
Кофейный напиток	4	4	0,4		1,9	9,2
Вода питьевая	172	172				0
Сахар песок	13	13			11,8	46,7
Молоко пастер. 2,5% жирности	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
<b>ФРУКТЫ</b>	100		0,4		11,3	46,8
	620		28,98	22,04	66,9	509,52
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ МОРКОВНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	100		1,8	1,1	13,4	70,7
Морковь	116	85	1,51	0,12	8,12	39,56
Сахар песок	5	5			4,95	19,8
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,36
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	250		2,5	2,8	17,8	104,4
Картофель	93,8	67,5	1,3	0,3	10	46,6
Вермишель	10	10	1	0,1	6,5	30,4
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,7
Морковь	12,5	10	0,1	0,01	0,6	2,73
Масло подсолнечное рафинированное	2,5	2,5		2,4		20,4
Вода питьевая	190	190				
Соль	0,7	0,7				
<b>ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>	100		25	5,6	12,1	198,8



Вода питьевая	26	26				
Сухари панировочные	6	6	0,67	0,08	4,34	20,82
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт	18	18	1,8	0,54	7,74	43,02
Грудка куриная	98	98	22,54	0,98		98,98
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированное	4	4		4		35,96
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>42,1</b>	<b>230,1</b>
Крупа рисовая	63	61	4,2	0,6	42	187
Соль	1,2	1,2				
Масло сладко-сливочное несоленое	6,4	6,4	0,03	5	0,1	43,1
<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ</b>		<b>200</b>			<b>25,6</b>	<b>101,1</b>
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой		30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>900</b>	<b>38,4</b>	<b>15,6</b>	<b>142</b>	<b>851,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,38</b>	<b>37,64</b>	<b>208,9</b>	<b>1361,02</b>





**МЕНЮ  
ДЕНЬ 8  
12-17 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ</b>	<b>180/20</b>		<b>16,6</b>	<b>20,9</b>	<b>37,6</b>	<b>404,9</b>
Творог 9%жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное шт.	0,17шт	5,7	0,72	0,66	0,04	8,8
Мука пшеничная высший сорт	6	6	0,62	0,05	4,45	20,77
Сметана 20% жирности	4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	8,77
Масло подсолнечное рафинированое	2,2	2,2		2,1		17,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1,3	1,6	10,1	59
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>	<b>10</b>		<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,9</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,9
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>	<b>200</b>		<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>42,7</b>
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>		<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>23,8</b>	<b>106,6</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>200</b>				<b>11,2</b>	<b>45</b>
Сок фруктовый	200	200			11,2	45
	<b>530</b>		<b>20,4</b>	<b>29,6</b>	<b>83,1</b>	<b>674,1</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	<b>100</b>		<b>0,6</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>195</b>
Томаты свежие		40	0,24		1,68	7,68
Огурцы Свежие	37,5	30	0,21		0,54	3
Лук	11,9	10	0,17		0,95	4,48
Масло подсолнечное рафинированое	20	20		19,98		179,82
Соль	2	2				
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>250/10</b>		<b>1,8</b>	<b>6,7</b>	<b>8,1</b>	<b>97,7</b>
Картофель	42,9	30,9	0,6	0,1	4,6	21,2
Капуста белокочанная	40	32	0,6		1,4	8,4
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,4
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,7



Масло подсолнечное рафинированое	5	5		4,7		40,1
Вода питьевая	200	200				
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,1
Соль	0,7	0,7				
<b>БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>		<b>100/30</b>	<b>18,7</b>	<b>20,7</b>	<b>15,5</b>	<b>322,5</b>
Грудка куриная	45	44	10,12	0,44		44,44
Сухари панировочные	7	7	0,78	0,1	5,07	24,29
Вода питьевая	55	55				
Свинина б/к	40	38	5,55	12,54		135,05
Морковь	4	3,4	0,04		0,24	1,16
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	18	18	1,8	0,54	7,74	43,02
Лук репчатый	8	6,8	0,12		0,65	3,05
Томатная паста	2	2	0,05	0,01	0,33	1,6
Соль	2	2				
Мука в/с	2	2	0,21	0,03	1,46	6,94
Масло подсолнечное рафинированое	7	7				
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>180</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>39,2</b>	<b>234,5</b>
Масло подсолнечное рафинированое	1,8	1,8		1,7		14,6
Макаронные изделия В/С	61,2	61,2	6,4	0,8	39,2	186,2
Соль	0,7	0,7				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	61,2	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>940</b>	<b>32,6</b>	<b>54,3</b>	<b>106,5</b>	<b>1033,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53</b>	<b>83,9</b>	<b>189,6</b>	<b>1708</b>





**МЕНЮ  
ДЕНЬ 9  
12-17 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>		<b>275</b>	<b>7,3</b>	<b>3,7</b>	<b>45,9</b>	<b>241,4</b>
Крупа рисовая	55,7	55,7	3,7	0,6	37,5	167
Вода питьевая	82,6	82,6				
Молоко пастер.2,5 жирности	130,9	130,9	3,6	3,1	5,7	63,6
Соль	1	1				
Сахар песок	3	3			2,7	10,8
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>65</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>22,8</b>	<b>159,7</b>
СЫР	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>13,37</b>	<b>55,18</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,4
Вода питьевая	204	204				
Сахар песок	13	13			12,87	51,48
Лимон	7	4,2			0,1	1,3
		<b>550</b>	<b>14,6</b>	<b>16,6</b>	<b>82,17</b>	<b>531,08</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>80,3</b>
Капуста белокочанная	100	80	1,3	0,1	3,5	20,2
Лимонная кислота	0,04	0,04	0,8			
Лук	20	16,8	0,2		1,3	6,2
Сахар песок	4	4			4	16,3
Соль	0,7	0,7				
Масло подсолнечное рафинированое	6	6		6		53,9
<b>РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ</b>		<b>250/10</b>	<b>2,8</b>	<b>6,2</b>	<b>17,3</b>	<b>136</b>
Картофель	50	38	0,76	0,04	7,49	33,33
Сметана 20% жирности	10	10	0,28	2	0,32	20,4
Лук репчатый	6	4	0,07		0,38	1,79
Морковь	13	10,5	0,14	0,01	0,74	3,58
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		4		35,96
Огурцы маринованные	21	20	0,56		0,26	3,28
Крупа перловая	13	11	1,02	0,12	8,11	37,61
Вода питьевая	185	185				
Соль	1	1				



<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>		250	22,1	21,6	31,4	407,8
Куры тушка	116	110	18,7	15,4		213,4
Соль	1	1				
Вода питьевая	166	166				
Лук репчатый	19	15,6	0,27		1,48	6,99
Томатная паста	9	9	0,23	0,03	1,5	7,2
Картофель	200	144	2,88	0,14	28,37	126,29
Масло подсолнечное рафинированное	6	6		5,99		53,95
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200	0	0	9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		880	31,3	34,4	93,6	806,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			45,9	51	175,77	1337,48





**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 10**  
**12-17 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА</b>		<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>38,8</b>	<b>264,2</b>
Молоко пастер. 2,5% жирности	116	116	3,27	2,9	5,49	61,13
Пшено	24	23	2,76	0,67	15,94	80,8
Рис	16	15	1,13	0,39	8,42	41,67
Сахар песок	9	9			8,91	35,64
Вода питьевая	166	166				
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0,04	4,95	0,05	44,91
Соль	1	1				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ДЖЕМ</b>		<b>30</b>			<b>7,2</b>	<b>73,5</b>
Джем фруктовый	30	30			7,2	73,5
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		<b>40</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,2</b>	<b>49,1</b>
Яйца куриные (шт)	1шт	40	4,2	3,8	0,2	49,1
		<b>570</b>	<b>15,2</b>	<b>13</b>	<b>78,5</b>	<b>531,6</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>195</b>
Томаты свежие	48,2	40	0,24		1,68	7,68
Огурцы Свежие	37,5	30	0,21		0,54	3
Лук	11,9	10	0,17		0,95	4,48
Масло подсолнечное рафинированое	20	20		19,98		179,82
Соль	2	2				
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>		<b>250</b>	<b>5,7</b>	<b>5,2</b>	<b>17,4</b>	<b>135,5</b>
Картофель	67	48,3	1	0,2	7,2	33,5
Горох лущеный	20,3	20,3	4,5	0,3	8,9	54,6
Лук репчатый	12	10	0,1		0,7	3,7
Морковь	12,5	10	0,1		0,6	3,2
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		4,7		40,5
Вода питьевая	180	180				
Соль	0,7	0,7				



<b>РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ</b>		100	18,2	5,1	4,4	135,8
Рыба свежая Минтай	171	103	17,51			70,04
Мука пшеничная высш. Сорг	6	6	0,64	0,08	4,39	20,81
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		5		44,96
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ</b>		180	4,1	5,9	32,6	199,3
Картофель	220	158	3,16	0,16	31,13	138,57
Соль	0,7	0,7				
Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	0,04	4,95	0,05	44,91
Молоко пастер. 2,5% жирности	30	30	0,85	0,75	1,42	15,81
<b>НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b>		200	0,2		10,7	44,5
Апельсин	22	22	0,2		1,6	8,4
Сахар песок	10	10			9,1	35,3
Вода питьевая	214	214				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>900</b>	<b>33,7</b>	<b>36,7</b>	<b>99,3</b>	<b>856,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,9</b>	<b>49,7</b>	<b>177,8</b>	<b>1388,1</b>