



Утверждаю

Директор
Букреев Е.М.

добавлена диета

МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	9,3	89,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,6	21,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,5
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,7	5,4	18,8	146,4
КАРТОФЕЛЬ	66,7	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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/10		15,0	15,6	7,6	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	88,9	80	14,5	12,4	0	169,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	8	0,6	0	3,9	18,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	42	42	1,2	1,3	1,9	24,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,6	5,7	37,4	228,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	200		0,2		3,9	16,0
КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ ЗОЛОТОЙ ШАР.	20	20	0,1	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			38,5	32,8	139,2	1 005,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,5	32,8	139,2	1 005,3

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
МОРКОВЬ С ИЗЮМОМ	100		1,2	0,2	29,1	123,4
МОРКОВЬ	92,9	72	0,9	0,1	4,9	24,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,4	6,3	13,9	129,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,5	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ПАРОВОЕ) С/М	110/5		36,9	44,0	3,8	557,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	272	195,84	34,5	34,9	0	452,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,7	1,1	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,4	0,1	2,6	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,4	7,2	28,8	197,8
КАРТОФЕЛЬ	243,8	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,3	37,3	1,1	1,2	1,7	21,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			60,4	58,9	145,8	1 365,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.			60,4	58,9	145,8	1 365,4



Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.

МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		3,6	10,2	7,8	137,0
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	28	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	17	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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,1	6,4	9,1	109,7
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (1-й ВАРИАНТ)	100/50		14,0	22,8	17,4	329,9
ГОВЯДИНА Б/К	70,3	63,3	11,4	9,8	0	133,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13,3	13,3	1	0,1	6,5	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	33,3	0,5	0,1	2,6	13,3
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,7
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,8	44,8	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,3	8,2	46,7	301,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	84,85	84	10,3	2,7	46,6	250,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0		25,4	110,0

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			40,5	48,6	168,6	1 282,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	48,6	168,6	1 282,3

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100		5,3	7,2	6,9	120,6
СВЕКЛА	94	75	1,1	0,1	6,4	30,6
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	16,67	16	3,8	4,9	0	60,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/20		5,8	5,9	36,1	221,0
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	6,45	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1,2	1,7	22,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	32	2,3	0,2	15,6	73,5
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С/М	100/5		25,2	12,0	0,6	210,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	142	126	25	8	0	171,1
МОРКОВЬ	6	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180		4,4	5,5	46,2	250,8
КРУПА РИСОВАЯ	63,6	63,6	4,4	0,6	45,7	205,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200				19,4	77,4
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	31,6	171,4	1 174,9
			50,2	31,6	171,4	1 174,9

Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.


20 августа 2020 года

МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100		4,8	14,1	10,5	188,4
КАРТОФЕЛЬ	79,9	59,9	1,2	0,2	9,5	44,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,52	12,2	0,2	0	1	5,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,2	12,2	0	12,2	0	109,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	42	20	3,4	1,7	0	29,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С/С	250/15		2,4	8,9	12,1	144,3
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50	1	0,2	8	37,3
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	94	70	0,9	0,1	3,3	17,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,5	0,1	0	0,1	0,7
СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ	280		22,5	55,3	13,5	644,6
СВИНИНА	148,89	134	18,6	43,3	0	464,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	250	200	3,5	0,2	9,1	54,3
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,3	1,6	25,9	126,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			41,5	80,9	124,2	1 398,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,5	80,9	124,2	1 398,4

Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.


МЕНЮ

старшеклассники

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	100		1,5	5,1	9,3	89,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,6	21,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,5
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		3,6	4,2	15,6	115,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОРКОВЬ	13	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100		23,5	29,3		357,3
ГОВЯДИНА Б/К	154,2	130,2	23,5	20,2	0	275,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,4	9,4	0	9,1	0	82,0
ГОРОШНИЦА	200		21,3	7,1	44,7	328,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КРУПА ГОРОХ	96	95,6	21,3	1,5	44,6	277,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			63,2	50,4	156,2	1 331,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,2	50,4	156,2	1 331,8

Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.


МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		1,4	10,1	7,9	129,9
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	28	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,1	6,3	13,0	124,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120/100		18,8	28,3		329,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	147,92	106,5	18,8	19	0	245,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,1	5,1	0,6	0,1	3,5	16,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25,1	25,1	0,7	3,7	0,9	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,5	5,7	41,8	244,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,1	0,1	24,2	99,8
КЛЮКВА	26	25,48	0,1	0,1	0,9	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6



МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100		1,5	5,1	19,6	130,9
МОРКОВЬ	94,5	73,3	1	0,1	4,9	24,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ	250/25		6,9	4,5	19,3	145,9
КАРТОФЕЛЬ	161,43	113	2,2	0,5	17,8	84,4
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
РЫБНАЯ КОНСЕРВА	25	25	4,5	0	0	17,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С /М	100/5		19,6	19,6	9,1	291,1
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	122,8	86	17,1	5,4	0	116,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6	4	0,1	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12	1,6	0	7,2	34,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,2	7,0	28,5	193,9
КАРТОФЕЛЬ	243,8	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,7	30,7	0,9	1	1,4	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200				19,4	77,4
КУРАГА	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			41,7	37,2	158,1	1 133,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,7	37,2	158,1	1 133,9

	38,4	51,5	149,1	1 223,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	38,4	51,5	149,1	1 223,2



МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		1,8	10,1	16,2	163,2
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	250/15		2,9	7,1	18,6	157,1
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,6	7,5	0,7	0,1	4,9	22,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СОСИСКА ОТВАРНАЯ С/М	100/5		10,7	27,2	0,4	289,5
СОСИСКИ	100,5	100	10,7	23,2	0,4	253,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230		5,4	4,8	22,1	156,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	327,7	262,2	4,6	0,3	11,9	71,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,4
МОРКОВЬ	7,1	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,1	0	0,8	3,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,1	79,1	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	200		0,2		3,9	16,0
КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ ЗОЛОТОЙ ШАР.	20	20	0,1	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			30,5	50,2	123,4	1 076,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.			30,5	50,2	123,4	1 076,5

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		0,9	10,1	2,9	106,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	46,47	46	0,5	0,1	1,7	11,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35,36	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/20		5,8	5,9	36,1	221,0
КАРТОФЕЛЬ	128,57	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	6,45	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1,1	1,2	1,7	22,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	32	2,3	0,2	15,6	73,5
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С/М	100/5		20,2	29,3	9,5	382,1
ГОВЯДИНА Б/К	113,74	96	17,4	14,9	0	203,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	16	16	2	0	9,5	46,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,3	8,2	46,7	301,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	84,85	84	10,3	2,7	46,6	250,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/5		0,2		15,3	62,3
ЛИМОН	8,33	5	0	0	0,2	1,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			46,9	54,5	172,7	1 367,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	54,5	172,7	1 367,3

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	9,3	89,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,6	21,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,5
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		3,6	4,2	15,6	115,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОРКОВЬ	13	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100/5		19,9	26,8	1,2	325,1
ГОВЯДИНА Б/К	113,3	102	18,4	15,8	0	215,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	14	0,2	0	1,1	5,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,4	7,6	39,4	243,6
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР"	200			0,3	19,4	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА ЗОЛОТОЙ ШАР.	9	9	0	0	7,5	32,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			38,9	45,0	147,1	1 135,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,9	45,0	147,1	1 135,3

Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.


МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,7	4,9	21,7	155,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ"	180		10,7	28,0	14,2	352,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	77,5	62	1,1	0,1	2,8	16,9
СВИНИНА	66,67	60	8,3	19,4	0	207,8
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,6	0,1	6,4	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,67	0,67	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	200/50		5,8	7,1	31,7	213,3
КАРТОФЕЛЬ	243,8	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,7	30,7	0,9	1	1,4	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50	1,6	0,1	3,2	19,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			35,5	44,7	154,2	1 162,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,5	44,7	154,2	1 162,8

Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.


МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100		1,2	10,1	5,0	116,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30	25	0,3	0,1	1	6,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	19	15	0,1	0	0,4	2,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	16	12	0,2	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,7	5,4	18,8	146,4
КАРТОФЕЛЬ	66,7	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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕЦКИЕ С/М	100/5		21,9	33,2	7,6	417,6
ГОВЯДИНА Б/К	123,2	104	18,7	16,1	0	219,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,4	1,6	1,5	0,1	20,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10,7	10,7	1,4	0	6,4	31,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,7	6,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,3	8,2	46,7	301,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	84,85	84	10,3	2,7	46,6	250,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0		25,4	110,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			49,6	57,9	165,7	1 385,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.			49,6	57,9	165,7	1 385,7

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	10,1	6,6	123,3
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,8	15	0,3	0	0,7	4,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	19	15	0,2	0	0,5	3,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	250/15		2,9	7,1	18,6	157,1
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,6	7,5	0,7	0,1	4,9	22,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) С/М	100/5		19,9	27,3	6,2	348,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	220	95	16,8	17	0	219,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,8	1,2	14,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,48	1,6	1,4	0,1	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,6	5,8	37,8	230,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,3	1,6	25,9	126,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			42,6	52,9	157,3	1 280,4

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	42,6	52,9	157,3	1 280,4
----------------	------	------	-------	---------

Утверждаю

Директор
Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		0,9	10,1	2,9	106,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	46,47	46	0,5	0,1	1,7	11,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35,36	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,1	6,4	9,1	109,7
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
АЗУ	250		21,1	25,5	23,7	410,4
ГОВЯДИНА Б/К	117	98,8	17,8	15,3	0	208,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,8	8,8	0,4	0	1,6	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,6	8,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
КАРТОФЕЛЬ	171,4	120	2,3	0,5	19	89,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200				19,4	77,4
КУРАГА	10	10	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			33,6	43,0	117,3	998,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,6	43,0	117,3	998,4

Директор
Букреев Е.М.

დაბურმად დოვრა

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "РЫЖИК"	100		5,6	14,9	3,9	173,7
МОРКОВЬ	65,81	51	0,7	0,1	3,4	17,4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	10,42	10	2,3	2,9	0	36,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15		2,3	6,4	11,5	119,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,54	8,8	0,3	0	0,6	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100/5		10,7	27,2	0,4	289,5
СОСИСКИ	100,5	100	10,7	23,2	0,4	253,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОРОШНИЦА	200		5,0	8,4	44,0	272,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КРУПА ГОРОХ	96	95,5	21,3	1,5	44,5	276,9
КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	200		0,2		3,9	16,0
КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ ЗОЛОТОЙ ШАР.	20	20	0,1	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			33,3	57,9	125,9	1 165,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,3	57,9	125,9	1 165,7



Утверждаю

 Директор
Букреев Е.М.

МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	9,3	89,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	1,4	0,1	3,6	21,4
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,5
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,1	6,3	13,0	124,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/75		22,6	24,3	6,4	335,3
ГОВЯДИНА Б/К	140,4	118,5	21,3	18,4	0	250,6
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,6	5,8	37,8	230,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,2	61,2	6,5	0,8	41,8	200,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,1	0,1	24,2	99,8
КЛЮКВА	26	25,48	0,1	0,1	0,9	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			42,4	42,6	152,9	1 175,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,4	42,6	152,9	1 175,0



Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.

Давыдова

МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100		1,5	10,1	4,4	115,0
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 РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		3,7	2,8	19,6	119,0
КАРТОФЕЛЬ	62,5	43,8	0,9	0,2	6,9	32,7
КРУПА "ГЕРКУЛЕС" ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	15	15	1,7	0,9	9	51,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120/100		30,1	39,8		477,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	236,67	170,4	30,1	30,5	0	393,4
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,7	78,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	26	26	0,7	3,8	0,9	52,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200		4,2	4,6	17,0	126,8
МОРКОВЬ	56,8	44	0,6	0	2,9	14,9
КАРТОФЕЛЬ	59	41,3	0,8	0,2	6,5	30,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30,8	20	0,6	0	1,3	7,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	1	1,1	1,6	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР"	200			0,3	19,4	67,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОНЦЕНТРАТ НАПИТКА ЗОЛОТОЙ ШАР.	9	9	0	0	7,5	32,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			49,0	58,6	122,6	1 199,6

Утверждаю

Директор

Букреев Е.М.



МЕНЮ

старшекласники

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ "БУРЯЧОК"	100		8,0	10,1	15,2	184,4
СВЕКЛА	73,55	57	0,9	0,1	4,9	23,2
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	15	15	0	15	0	134,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/С	250/15		2,9	7,1	18,6	157,1
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,6	7,5	0,7	0,1	4,9	22,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С /М	100/5		19,5	19,6	8,8	289,2
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	122,8	86	17,1	5,4	0	116,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12	1,6	0	7,2	34,8
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,2	7,0	28,5	193,9
КАРТОФЕЛЬ	243,8	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,7	30,7	0,9	1	1,4	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0		14,6	62,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1	0	24,6	106,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			45,1	44,8	147,9	1 181,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,1	44,8	147,9	1 181,3

Утверждаю

Директор
Букреев Е.М.



20 августа 2020 года

МЕНЮ

старшеклассники

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		3,6	10,2	7,8	137,0
КАРТОФЕЛЬ	44,29	31	0,6	0,1	4,9	23,2
МОРКОВЬ	33,55	26	0,3	0	1,8	9,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	2,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,08	15	0,5	0	1	6,0
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	15	15	0	15	0	134,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С/С	250/15		2,1	6,4	9,1	109,7
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250		25,4	34,4	48,7	606,5
ГОВЯДИНА Б/К	103,8	87,6	15,8	13,6	0	185,3
КРУПА РИСОВАЯ	62,5	62,5	4,3	0,6	44,9	201,9
МОРКОВЬ	62,5	50	0,7	0,1	3,4	17,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	16,3	0,2	0	1,3	6,5
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	18,8	18,8	0	18,2	0	163,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90		6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	90	6,9	0,6	45,2	213,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			44,4	55,7	152,2	1 294,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,4	55,7	152,2	1 294,8



МЕНЮ

начальная школа

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	МОРОКОВЬ С ИЗЮМОМ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 80	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 80	САЛАТ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ С ИЗЮМОМ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 80	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	ГОЛУБИЦЫ "ПОБЕДИТЕЛЬСКИЕ" 100	САЛАТ "ТОПОЛЫНСКИЙ" 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 80	САЛАТ "РЫБИК" 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ "БУРЯНОК" 80	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 80
КНЕПЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ПАРОВОЕ) С/М 80/5	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ПАРОВОЕ) С/М 80/5	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (П-И ВАРИАНТ) 80/40	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С/М 80/5	СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ 200	БЕШТЕКС РУБЛЕНЫЙ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ И С/М 80/5	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100/50	СОСИСКА ОТВАРНАЯ С/М 100/5	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ И РУБЛЕНЫЙ С/М 80/5	ВИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 80/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 180/30	ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕЦКИЕ С/М 80/5	КНЕПЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) С/М 80/5	АЗУ 200	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100/5	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100/50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ И С/М 80/5	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ГОРОШНИЦА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАТИ 200	ГОРОШНИЦА 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 230	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР" 200	КЕФИР 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАТИ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР" 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 200/5	НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР" 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КИСЕЛЬ "ЗОЛОТОЙ ШАР" 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	НАПИТОК "ЗОЛОТОЙ ШАР" 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	

