

Утверждаю: и.о.директора школы  
О.Н.Постовалова



## МЕНЮ

12 лет и старше 2 смена

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<b>Уплотнённый полдник</b>					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 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 2 смена

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Уплотнённый полдник</b>					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 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		

Утверждаю

и.о. директора

О.Н.Постовалова

**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	200		20,9	20,5	17,3	324,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>	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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ЯБЛОКО</b>	120		0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,8	56,4
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,8</b>	<b>21,5</b>	<b>69,6</b>	<b>562,2</b>



## МЕНЮ

12 лет и старше 2 смена

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
			<b>12,8</b>	<b>19,7</b>	<b>65,8</b>	<b>482,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,8</b>	<b>19,7</b>	<b>65,8</b>	<b>482,6</b>



## МЕНЮ

12 лет и старше 2 смена

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>55,2</b>	<b>363,4</b>
			<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>55,2</b>	<b>363,4</b>



**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	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
			<b>24,0</b>	<b>25,0</b>	<b>77,9</b>	<b>614,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,0</b>	<b>25,0</b>	<b>77,9</b>	<b>614,0</b>



## МЕНЮ

12 лет и старше 2 смена

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
			<b>13,2</b>	<b>10,0</b>	<b>100,1</b>	<b>540,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,2</b>	<b>10,0</b>	<b>100,1</b>	<b>540,2</b>



**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>		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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>13,4</b>	<b>11,0</b>	<b>63,1</b>	<b>401,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,4</b>	<b>11,0</b>	<b>63,1</b>	<b>401,2</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>		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
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b>		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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,8</b>	<b>20,8</b>	<b>72,8</b>	<b>547,3</b>
			<b>20,8</b>	<b>20,8</b>	<b>72,8</b>	<b>547,3</b>



**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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 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
			<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>76,2</b>	<b>642,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,5</b>	<b>28,4</b>	<b>76,2</b>	<b>642,9</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>		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
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		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
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>		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
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>26,1</b>	<b>20,6</b>	<b>92,6</b>	<b>646,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,1</b>	<b>20,6</b>	<b>92,6</b>	<b>646,9</b>



**МЕНЮ**

12 лет и старше 2 смена

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	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 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
			<b>26,6</b>	<b>23,3</b>	<b>83,2</b>	<b>630,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,6</b>	<b>23,3</b>	<b>83,2</b>	<b>630,6</b>

**МЕНЮ****12 лет и старше 2 смена****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА</b>		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
<b>КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ</b>		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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		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
			<b>40,5</b>	<b>32,8</b>	<b>86,0</b>	<b>778,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,5</b>	<b>32,8</b>	<b>86,0</b>	<b>778,1</b>