

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/30		36,2	23,4	53,9	577,9
ДЖЕМ	30	30	0,2	0	21,2	82,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	189,4	186,6	32,6	16,3	5,4	305,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	13,4	13,4	1,4	0,1	9,2	42,8
САХАР ПЕСОК	13,4	13,4	0	0	13	51,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,9	8,9		109,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	24,0	113,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			<b>47,1</b>	<b>33,0</b>	<b>99,1</b>	<b>902,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50		1,4	4,2	7,5	72,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	0	0	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,8	4,3	9,8	93,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	215	172	3	0,2	7,9	46,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОРКОВЬ	3,8	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14	0,14	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>15,5</b>	<b>13,5</b>	<b>88,8</b>	<b>539,3</b>
<b>буфет</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ		100	1,6	5,1	7,7	83,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	116	81	1,5	0,1	2,4	18,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,6	2,9	6,6	62,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,3	114,7	2	0,1	5,2	31,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		100/5	2,5	4,4	27,2	158,4
КРУПА РИСОВАЯ	37,8	37,8	2,5	0,4	27,2	122,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		50	7,9	7,6	7,5	130,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	37	33	6,6	2	0	44,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
АЗУ		150	19,8	10,3	13,6	253,2
ОЛЕНИНА ГУЛЯШ	95	95	17,9	4,2	0	135,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	9	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	9	0,1	0	0,2	1,2
КАРТОФЕЛЬ	96	72	1,4	0,3	11,3	53,7
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		50	4,0	6,8	28,5	191,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28	28	2,9	0,4	19	90,7
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	7	7	0	5,5	0,1	50,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,5	0,4	0	5,5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2	2	0,3	0	0	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	3	3	0,2	0,3	1,6	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,1	0	0	0,6
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		75	6,7	3,7	25,9	163,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,1	0,4	19,9	95,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,2	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	13,27	13,27	2,3	1,2	0,4	21,7
ДРОЖЖИ	1,25	1,25	0,2	0	0	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>51,9</b>	<b>45,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 245,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>114,5</b>	<b>91,8</b>	<b>338,9</b>	<b>2 686,9</b>