

МЕНЮ**11-17 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ	75/50		24,1	12,5	9,0	278,3
ОЛЕНИНА ГУЛЯШ	118,5	118,5	22,4	5,1	0	169,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,5	18,9	0,3	0	1,5	7,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МОРКОВЬ	7,5	5,81	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			33,2	19,2	99,9	737,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		2,4	2,8	20,4	117,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50		0,8	3,3	4,8	51,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,7	8,7	0,7	0,1	4,3	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100		1,9	3,2	15,8	99,2
КАРТОФЕЛЬ	133,3	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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
			9,0	9,8	93,9	500,9
буфет						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,8	5,0	13,8	107,0
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 КРУПОЙ		250	2,4	2,8	20,4	117,3
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ		75/50	24,1	12,5	9,0	278,3
ОЛЕНИНА ГУЛЯШ	118,5	118,5	22,4	5,1	0	169,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,5	18,9	0,3	0	1,5	7,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	1	0,1	6,1	29,2
МОРКОВЬ	7,5	5,81	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		50	8,6	6,8	7,5	124,6
ФАРШ ОЛЕНИЙ	37	37	7,2	3,6	0	61,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		100	1,9	3,2	15,8	99,2
КАРТОФЕЛЬ	133,3	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5,6	4,1	25,5	161,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46	46	5,6	1,5	25,5	137,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
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
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

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		75	3,5	3,0	20,1	121,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,4	30,4	3,2	0,4	20,6	98,5
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40,4	0,7	0	1,8	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
			53,9	49,3	163,7	1 346,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			96,1	78,3	357,5	2 585,1