

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ГРУДКА КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ	100		28,6	30,8	0,2	392,4
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	178	161,98	28,6	28,9	0	373,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		4,9	8,1	20,9	178,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	275	220	3,9	0,2	10	59,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,67	6,67	0,2	0	0,8	4,3
МОРКОВЬ	13,76	10,67	0,1	0	0,7	3,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,33	4	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,47	14,67	0,2	0	1,2	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САХАР ПЕСОК	5,33	5,33	0	0	5,1	20,7
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
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>37,2</b>	<b>39,3</b>	<b>57,7</b>	<b>736,2</b>
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		4,9	5,0	20,2	146,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
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
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		6,9	4,4	7,5	96,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	37	35,61	5,5	0,2	0	23,9
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
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>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200				14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
			<b>17,6</b>	<b>14,2</b>	<b>90,7</b>	<b>560,9</b>
<b>буфет</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАЙОНЕЗОМ</b>	100		1,6	3,8	8,3	73,2
МАЙОНЕЗ СТОЛОВЫЙ ПРОВАНСАЛЬ	6	6	0,2	3,7	0,2	34,5
СВЕКЛА	122,6	95	1,4	0,1	8,1	38,7
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	100		2,4	4,0	10,4	88,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,3	3,3	0,1	0	0,4	2,1
МОРКОВЬ	6,9	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
<b>РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	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
<b>ГРУДКА КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ</b>	100		28,6	30,8	0,2	392,4
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	178	161,98	28,6	28,9	0	373,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b>	50		6,9	4,4	7,5	96,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	37	35,61	5,5	0,2	0	23,9
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
<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ</b>	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
<b>КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ</b>	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
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>49,9</b>	<b>57,2</b>	<b>117,6</b>	<b>1 184,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>104,7</b>	<b>110,7</b>	<b>266,0</b>	<b>2 481,6</b>