

МЕНЮ**11-17 лет****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУЕ	75/50		15,6	14,6	16,0	257,9
ФАРШ ОЛЕНИЙ	68,3	68,3	13,3	6,6	0	112,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,95	24,32	0,3	0	1,9	9,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6	0,7	0,1	4,5	21,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,95	6,94	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0	0	1,2	4,9
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	64	64	5,8	0,7	41,5	195,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6		0,5		15,6	65,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11	6,6	0,1	0	0,2	2,1
			24,2	21,1	102,9	699,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		6,7	12,5	20,4	221,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф ИЗ ОЛЕНИНЫ	62,5	62,5	4,3	9,7	0	104,3
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,4	2,8	10,0	76,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,4	114,7	2	0,1	5,2	31,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
МОРКОВЬ	2,6	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	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	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		50	8,7	6,8	7,8	126,2
ФАРШ ОЛЕНИЙ	37	37	7,2	3,6	0	61,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
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
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
			21,5	22,5	74,8	589,3
бюджет						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		250	6,7	12,5	20,4	221,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
СТОЛОВЫЙ ПФ ИЗ ОЛЕНИНЫ	62,5	62,5	4,3	9,7	0	104,3
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
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	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		100	1,1	5,1	11,0	94,4
СВЕКЛА	86,5	67	1	0,1	5,7	27,3
ЯБЛОКИ	29,6	26	0,1	0,1	2,4	11,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		175	17,3	7,8	18,1	233,8
ОЛЕНИНА ГУЛЯШ	79	79	14,9	3,5	0	112,6
КАРТОФЕЛЬ	148,8	104,2	2	0,4	16,5	77,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8	0,3	0	0,9	5,1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУЕ		75/50	15,6	14,6	16,0	257,9
ФАРШ ОЛЕНИЙ	68,3	68,3	13,3	6,6	0	112,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,1	7,3	34,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,95	24,32	0,3	0	1,9	9,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6	0,7	0,1	4,5	21,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,95	6,94	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0	0	1,2	4,9
РОМШТЕКС ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ		63	54,5	59,8	8,5	790,2
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	95	86,45	15,2	15,4	0	199,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	7,690 шт.	309,52	38,1	34,5	2,1	471,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,3	2,7	9,9	75,5
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		100	3,6	3,0	23,3	135,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	34	34	3,6	0,4	23,3	111,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
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
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКОМ		100	6,6	3,4	46,6	243,7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	57,5	57,5	0,2	0	6,3	25,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54,6	54,6	5,7	0,7	37,1	176,9
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
ДРОЖЖИ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23	23	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
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
ТРЕСКА ПОД МАРИНАДОМ		100/50	19,5	5,6	4,4	146,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	127	122,21	19	0,7	0	81,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27	22,68	0,3	0	1,8	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	3	2,33	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,95	7,52	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0	0	1,2	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
			131,6	121,3	202,1	2 452,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			177,3	164,9	379,8	3 741,2