

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		19,6	13,9	14,8	263,3
ФАРШ ОЛЕНИЙ	87,4	87,4	17	8,4	0	144,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,5	17,5	1,3	0,5	8,7	44,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,5	0,9	47,9	229,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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
ПРЯНИКИ	50		3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
			<b>33,4</b>	<b>17,6</b>	<b>136,0</b>	<b>835,9</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5		9,0	11,1	13,0	191,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7,2	6,2	0	84,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
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
<b>ЕЖИКИ В СОУСЕ</b>		<b>60/50</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>10,0</b>	<b>199,6</b>
ФАРШ ОЛЕНИЙ	45	45	8,7	4,4	0	74,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102,0</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>15,4</b>	<b>63,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>28,6</b>	<b>28,9</b>	<b>85,1</b>	<b>717,0</b>
<b>буфет</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАЙОНЕЗОМ</b>		<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>13,9</b>	<b>92,1</b>
МАЙОНЕЗ СТОЛОВЫЙ ПРОВАНСАЛЬ	5	5	0,1	3,1	0,1	28,8
СВЕКЛА	160	124	1,8	0,1	10,6	50,5
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
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>		<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>5,0</b>	<b>11,3</b>	<b>95,7</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	123,9	96	1,2	0,1	6,4	32,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>250/5</b>	<b>6,1</b>	<b>14,6</b>	<b>12,7</b>	<b>209,2</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф ИЗ ОЛЕНИНЫ	62,5	62,5	4,3	9,7	0	104,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>3,0</b>	<b>23,3</b>	<b>135,5</b>
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
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>100</b>	<b>5,6</b>	<b>4,1</b>	<b>25,5</b>	<b>161,4</b>
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
<b>ЕЖИКИ В СОУСЕ</b>		<b>60/50</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>10,0</b>	<b>199,6</b>
ФАРШ ОЛЕНИЙ	45	45	8,7	4,4	0	74,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
<b>ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ ОЛЕНИНЫ</b>		<b>75/50</b>	<b>24,1</b>	<b>12,5</b>	<b>9,0</b>	<b>278,3</b>
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
<b>РОМШТЕКС ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ</b>		<b>63</b>	<b>54,5</b>	<b>59,8</b>	<b>8,5</b>	<b>790,2</b>
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
<b>КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>6,8</b>	<b>28,5</b>	<b>191,2</b>
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
<b>ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>75</b>	<b>6,4</b>	<b>6,6</b>	<b>35,3</b>	<b>234,6</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	0,6	3,4	0,8	46,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42,9	42,9	4,5	0,6	29,1	139,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ВАНИЛИН	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,9	0,2	0,2	0	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>		<b>15,4</b>	<b>63,0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>118,1</b>	<b>128,9</b>	<b>193,4</b>	<b>2 450,8</b>