

МЕНЮ

11-17 лет



Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДОМ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОЛБАСОЙ	ЧАЙ С САХАРОМ	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ПЕЧЕНЬЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	БАНАН	ЯБЛОКО	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	ЯБЛОКО	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	БАНАН
ЯБЛОКО	БАНАН	БАНАН	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	ПРЯНИКИ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ВАФЛИ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	
БУЛКА		БАТОН НАРЕЗНОЙ	АПЕЛЬСИН	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ПЕЧЕНЬЕ	БАНАН		БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)						ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ)	ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ГУЛЯШ	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ
СОСИСКИ ОТВАРНАЯ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	СОК ШИПОВНИКОВЫЙ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	КИСЕЛЬ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	СОК ПЕРСИКОВЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	12,4	40,6	307,4	0,6	58,2	2,2	0,1	0,2	0,3	0	0,2	0,7	17,8	169,1	288,9	79,7	2,4	2,1	13,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0
2008		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2	6,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,6	21,1	14,5	10,6	2,9	0,2	2,6
		БУЛКА	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
Итого за прием пищи:				20,3	20,2	95,4	639,7	14,2	125,6	3,8	0,1	0,3	0,5	0,3	0,3	2,0	34,6	442,3	498,7	127,5	6,8	3,5	20,3
Обед																							
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,5	3	9,1	71,3	40,4	271,5	1,8	0	0	0	0	0,1	0,5	9,5	32,4	29,7	14,6	0,7	0,2	1,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,0	6,3	18,9	152,3	6,8	187,2	0,5	0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,2	10,7	26,9	87,4	26,6	1,4	0,9	6,0
2008	254	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,6	4,1	18,7	129,9	42,6	104,6	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,5	26,0	112,0	77,5	38,4	2,4	1,1	7,7
2008	442	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,5	22,5	0,4	234,9	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	31,5	143,1	18	1,6	0	0
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2	
Итого за прием пищи:				28,9	36,7	101,9	844,9	93,8	563,3	4,1	0,1	0,6	0,4	0,1	0,9	7,0	67,9	232,1	415,9	124,8	11,2	3,1	19,2
Всего за день:				49,2	56,9	197,3	1484,6	108,0	688,9	7,9	0,2	0,9	0,9	0,4	1,2	9,0	102,5	674,4	914,6	252,3	18,0	6,6	39,5

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	35,0	21,2	44,9	486,9	0,4	92,0	2,6	0,1	0,1	0,4	0	0	1,1	3,8	293,1	417,8	50,6	1,7	0,9	0,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	23,5	94,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16,3	9,7	7,0	0,9	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,7	9,3	18,1	166,5	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0,3	0	7,9	24,7	4,6	0,4	0,2	0
		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	24	0	0	0	0,1	0	0	0,7	0	9,6	33,6	50,4	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				39,8	31,1	111,7	875,1	13,6	175,2	2,8	0,3	0,1	0,5	0	0	2,2	4,5	326,9	485,8	112,6	3,7	1,1	0,9
Обед																							
2008	128	ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ	100	21,2	6,9	45,6	327,5	8,5	29,8	0,1	0,1	0,4	0,2	0	0	1,8	0	144,3	460,3	98,6	5,7	0	0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	7,6	8,3	118,2	12,6	196,7	0,2	0,1	0	0	0,1	0,3	1,9	10,8	44,7	72,5	23,7	1,3	0,8	5,0
2008	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/10	13,8	14,0	8,9	209,3	0,9	52,0	2,2	0,1	0,1	0,2	0	0	2,1	4,0	97,6	167,4	25,1	0,6	0,9	32,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,7	26,8	178,3	13,8	41,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,7	49,2	115,1	39,3	1,5	0,7	11,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
Итого за прием пищи:				49,5	35,8	146,0	1084,0	35,8	321,2	4,4	0,4	0,9	0,5	0,1	0,9	8,4	50,0	360,2	879,5	207,8	11,4	3,2	50,9
Всего за день:				89,3	66,9	257,7	1959,1	49,4	496,4	7,2	0,7	1,0	1,0	0,1	0,9	10,6	54,5	687,1	1365,3	320,4	15,1	4,3	51,8

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,0	9,6	35,2	244,5	0,7	60,2	0,4	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7	148,0	155,4	33,7	0,5	1,0	12,0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	23,0	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0
		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	24	0	0	0	0,1	0	0	0,7	0	9,6	33,6	50,4	0,7	0	0
2008	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,7	1,1	17,5	90,7	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,5	9,8	7,7	29,8	11,6	0,7	0,3	1,3
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0
Итого за прием пищи:				21,2	23,1	123,2	779,1	13,3	157,2	1,4	0,1	0,2	0,6	0,3	0,2	2,2	23,3	467,5	450,4	137,6	3,6	2,7	22,3
Обед																							
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	1,2	2,1	8,6	59,6	4,8	1920	1,4	0	0,1	0,1	0	0,1	1	8,6	49	52,8	36,5	1	0,4	4,8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	8,6	15,4	156,4	6,9	173,0	2,5	0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,2	9,5	28,3	94,4	28,2	1,4	0,7	5,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,3	11,1	18,9	184,1	13,6	531,5	2,7	0,1	0,1	0	0	0,3	1,2	16,0	51,3	80,8	34,3	1,6	0,8	6,8
2008	273	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	15,4	22,0	13,1	299,8	0	28,8	0,3	0	0,1	0,1	1,5	0,3	3,2	5,7	14,2	172,8	27,6	2,7	2,4	5,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,1	96,8	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	12,6	2,5	3,7	0,5	0	0,5
Итого за прием пищи:				30,9	44,5	114,7	961,2	26,3	2654,3	8,7	0,1	0,6	0,3	1,6	1,1	8,5	61,8	170,7	467,6	149,5	9,5	5,1	25,6
Всего за день:				52,1	67,6	237,9	1740,3	39,6	2811,5	10,1	0,2	0,8	0,9	1,9	1,3	10,7	85,1	638,2	917,9	287,1	13,1	7,8	47,9

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250	11,3	13,6	16,8	232,0	19,5	20,5	2,4	0	0	0,1	1,1	0,3	2,5	19,0	70,7	135,6	32,4	2,2	2,0	8,2
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	23,4	93,9	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	15,2	8,6	6,5	0,8	0	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,7	29,5	188,4	0	36,8	0,4	0,1	0,1	0	0	0	0,4	14,3	8,6	32,4	5,7	0,3	0,2	0,7
		АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	8,5	45,2	63	8,4	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	5,3	35,7	24,2	13,7	0,3	0,2	2,1
Итого за прием пищи:				18,8	20,9	95,2	641,1	83,5	65,8	3,9	0,1	0,2	0,1	1,1	0,5	3,5	51,1	137,4	235,6	65,9	5,2	2,9	13,2
Обед																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	3,0	10,1	70,5	10,3	258,2	1,6	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	36,0	25,2	14,7	1,2	0,3	2,8
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,8	8,5	13,9	155,9	5,8	179,6	2,3	0	0,1	0	0,1	0,2	1,9	10,7	48,0	113,6	33,5	1,9	0,8	6,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	7,9	43,3	276,7	0	32,6	5,7	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,6	26,5	225,3	151,1	5,3	1,7	2,7
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	15,8	10,9	5,9	200,0	11,2	5721,7	3,6	0	0,2	1,6	51,1	0,5	6,3	206,8	23,8	256,3	16,7	5,4	4,3	7,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	25,5	105,6	12	3,2	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,5	22,4	10,4	7,3	0,2	0,1	1
Итого за прием пищи:				39,6	31,0	133,3	973,2	39,3	6195,3	14,9	0,1	0,8	1,8	51,2	1,2	12,5	275,0	172,0	695,0	242,5	16,3	8,0	22,1
Всего за день:				58,4	51,9	228,5	1614,3	122,8	6261,1	18,8	0,2	1,0	1,9	52,3	1,7	16,0	326,1	309,4	930,6	308,4	21,5	10,9	36,3

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,7	14,1	37,8	311,4	0	88,8	1,5	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	16,4	169,6	137,7	14,8	1,3	1,1	0,9
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,7	7,4	5,8	0,7	0	0
		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	24	0	0	0	0,1	0	0	0,7	0	9,6	33,6	50,4	0,7	0	0
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
Итого за прием пищи:				17,1	16,5	121,1	692,1	12	112,8	2,4	0,2	0,2	0,3	0,2	1,9	28,4	202,4	228,5	81,3	4,5	1,6	3,1	
Обед																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	3,1	8,8	75,7	37,8	33,3	1,4	0	0	0	0	0	0,5	1,8	65,8	38,7	20,4	0,8	0,5	3,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,0	8,7	17,8	180,1	5,2	172,4	4,1	0	0,3	0	0,1	0,3	2,2	10,6	39,6	108,8	36,3	2,3	1,3	5,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	21,2	17,3	330,9	9,5	9,1	2,9	0	0,2	0,3	2,7	0,7	5,1	19,2	22,4	242,5	46,0	3,7	3,9	13,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,6	78,0	0,6	10,2	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,2	11,3	4,7	4,1	0,2	0	0,3
Итого за прием пищи:				37,5	33,6	98,1	829,2	53,1	225,0	10,2	0	0,7	0,3	2,8	1,1	8,7	54,3	154,4	458,9	126,0	9,3	6,5	25,0
Всего за день:				54,6	50,1	219,2	1521,3	65,1	337,8	12,6	0,2	0,9	0,5	3,1	1,3	10,6	82,7	356,8	687,4	207,3	13,8	8,1	28,1

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	7,2	35,5	229,1	0,5	40,9	1,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	0,6	15,5	121,1	162,1	41,9	1,2	1,1	10,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0,4	0	8,8	27,9	5,2	0,4	0,2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				15,2	21,4	117,5	718,9	15,8	119,5	2,2	0,3	0,2	0,2	0	0,3	2,1	18,5	230,6	299,4	83,7	6,1	1,7	18,0
Обед																							
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,1	3,0	45,1	18,4	103,4	1,6	0	0	0	0	0	0,3	8,6	26,4	29,6	16,1	1,0	0,2	2,0
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	5,8	6,8	18,0	152,3	9,8	173,9	1,5	0	0,1	0,1	0,1	0,4	2,5	11,7	27,8	99,0	32,9	1,5	0,9	7,7
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,6	4,6	46,6	241,1	0	23,6	0,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,9	13,1	18,1	95,7	32,9	0,7	1	1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	15,5	8,6	6,2	158,0	0,9	375,1	0,4	0,3	0,1	0,1	0	0	2,8	3,1	40,7	164,9	29,3	1,0	0,8	37,8
		КИСЕЛЬ	200	0	0	19,1	75,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	3,6	0,2	0	0	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
2008	3			32,2	23,7	127,5	836,3	29,1	676,0	5,5	0,4	0,5	0,2	0,1	0,6	7,3	58,0	131,5	457,0	130,6	6,5	3,7	50,7
Итого за прием пищи:				47,4	45,1	245,0	1555,2	44,9	795,5	7,7	0,7	0,7	0,4	0,1	0,9	9,4	76,5	362,1	756,4	214,3	12,6	5,4	68,7
Всего за день:																							

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
2008		ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	25	133	0,4	0	0,1	0	0	0,1	0,5	11	14	26	20	1	0,2	2
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОЛБАСОЙ	250	9,2	23,6	25,2	349,0	17,2	694,2	2,8	0,1	0,2	0,2	0	0,5	2,3	21,3	93,4	173,9	51,9	2,8	1,2	10,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	23,5	94,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16,3	9,7	7,0	0,9	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,1	0,2	9	5,4	26,1	5,7	1,2	0,4	1,7
2008		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	24	0	0	0	0,1	0	0	0,7	0	9,6	33,6	50,4	0,7	0	0
Итого за прием пищи:				14,4	24,7	90,4	643,9	55,4	851,4	3,9	0,1	0,4	0,3	0	0,7	3,8	42,0	138,7	269,3	135,0	6,6	1,8	14,5
Обед																							
2008	76	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,7	3,1	2,3	39,6	9	9	1,4	0	0	0	0	0	0,2	3,6	20,7	37,9	12,6	0,9	0,2	2,7
		ГУЛЯШ	120	17,5	18,8	3,9	243,8	1,2	9,6	2,5	0	0,1	0,1	0,1	0,2	1,8	13,0	44,2	75,3	26,6	1,5	0,9	6,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11	6,7	48	289,6	0	23,6	6,2	0,1	0,3	0,2	0	0,4	3,1	29,5	29,5	249,9	167,8	6,0	1,9	3
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
2008	3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
Итого за прием пищи:				39,6	37,5	122,4	962,9	18,8	223,8	14,0	0,1	0,6	0,3	2,6	1,1	9,6	78,7	131,0	699,3	250,7	13,2	7,0	22,3
Всего за день:				54,0	62,2	212,8	1606,8	74,2	1075,2	17,9	0,2	1,0	0,6	2,6	1,8	13,4	120,7	269,7	868,6	385,7	19,8	8,8	36,8

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200	35,8	22,3	37,9	484,2	0,5	97,7	2,5	0,1	0,1	0,5	0,1	0	1,1	3,4	331,8	444,5	53,7	1,4	1,1	2,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	18,6	74,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,5	7,4	5,9	0,7	0	0
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				37,4	23,9	94,4	735,0	15,5	106,1	3,4	0,1	0,1	0,5	0,1	0,1	1,8	6,4	374,1	479,2	74,6	5,9	1,3	5,0
Обед																							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,2	3,1	3,4	46,9	24,2	37,8	1,4	0	0	0	0	0	0,4	7,4	27,0	31,2	15,0	1,0	0,3	2,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	8,6	15,4	156,4	6,9	173,0	2,5	0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,2	9,5	28,3	94,4	28,2	1,4	0,7	5,7
		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,1	4,6	99,7	2,0	308,5	2,8	0	0,1	0	1	0,1	1,4	11,2	27,9	133,1	26,5	0,7	0,8	83,9
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,4	26,7	167,6	13,8	33,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,7	50,5	115,9	39,5	1,5	0,7	11,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0	0
		СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	12	100	0	0	0	0,1	0	0	1,2	0	10	30	24	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				26,6	22,8	117,7	771,1	58,9	652,6	8,6	0,1	0,6	0,3	1,1	1,0	7,8	63,3	159,0	468,8	152,4	7,3	3,3	105,8
Всего за день:				64,0	46,7	212,1	1506,1	74,4	758,7	12,0	0,2	0,7	0,8	1,2	1,1	9,6	69,7	533,1	948,0	227,0	13,2	4,6	110,8

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	79,8	0,2	0	0	0	0	0,1	0,3	6,6	8,4	15,6	12	0,6	0,1	1,2
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14,4	19,0	9,0	251,8	0,5	52,6	1,8	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,8	3,2	24,7	129,0	15,4	1,3	1,6	5,3
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,2	4,5	42	220,5	0	23,6	0,4	0,1	0	0	0	0,1	0,8	11,8	16,2	86,4	29,7	0,6	0,9	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,3	2,5	16,2	100,2	0	14,5	0,2	0,1	0	0	0	0	0,3	10,2	25,1	46,6	6,3	0,3	0,1	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	23,5	94,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16,3	9,7	7,0	0,9	0	0
Итого за прием пищи:				26,5	26,5	110,0	763,0	16,7	170,7	3,5	0,2	0,2	0,1	0,4	0,7	6,6	44,5	97,9	322,1	78,0	5,3	3,2	11,0
Обед																							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,8	21,9	149,5	0,6	31,4	0,4	0	0,1	0,2	0	0	0,3	4	142,9	117,4	19,7	0,5	0,6	11,6
		ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	25,2	16,4	0	265,5	19,5	9964,2	1,9	0	0,3	2,7	88,8	0,9	10,6	355,2	12,6	420,4	23,9	9,4	7,4	9,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	39,1	219,3	0	23,6	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	10,9	48,7	8,8	1,1	0,4	0,9
		СОК ШИПОВНИКОВЫЙ	200	0,2	0,4	32,2	134	800	266	0	0	0	0	0	0	0,4	0	30	70	10	2,8	0	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
Итого за прием пищи:				42,6	26,9	127,8	932,8	820,1	10285,2	5,3	0,1	0,7	2,9	88,8	1,1	12,7	392,9	211,7	720,7	81,6	16,1	9,2	24,0
Всего за день:				69,1	53,4	237,8	1695,8	836,8	10455,9	8,8	0,3	0,9	3,0	89,2	1,8	19,3	437,4	309,6	1042,8	169,6	21,4	12,4	35,0

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	446	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ	200	20,0	12,3	95,5	560,3	1,5	21,2	3,4	0	0,4	0,4	0	0,2	4,6	226,7	160,0	317,3	50,2	2,7	1,8	14,0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	23,4	93,9	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5	15,2	8,6	6,5	0,8	0	0
		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	20	0	0	0	0,1	0	0	0,6	0	8	28	42	0,6	0	0
Итого за прием пищи:				21,8	12,8	139,9	750,2	12,5	41,3	3,4	0	0,4	0,5	0	0,2	5,3	227,2	183,2	363,9	98,7	4,1	1,8	14,0
Обед																							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,6	2,9	7,9	63,1	11,4	241,8	1,4	0	0	0	0	0,1	0,5	10,1	39,2	32,6	18,0	1,0	0,4	4,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	8,4	8,3	125,0	12,6	173,1	2,2	0	0	0	0,1	0,3	1,9	10,8	44,2	71,7	23,7	1,3	0,8	5,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	17,3	15,0	271,6	0	0	2,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,7	6,7	15,2	179,2	27,5	2,9	2,7	5,8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5,4	26,7	165,1	14,4	32,6	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,8	14,4	16,8	95	37,3	1,6	0,6	9
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,1	96,8	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	12,6	2,5	3,7	0,5	0	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	0,9	0	0,1	0	0	0,1	0,3	12	7,2	34,8	7,6	1,6	0,5	2,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,5	9,5	8,1	29,4	11,6	0,7	0,3	0
Итого за прием пищи:				32,3	34,7	116,6	886,1	39,4	448,5	8,3	0,1	0,4	0,2	2,2	1,3	8,8	64,0	143,3	445,2	129,4	9,6	5,3	26,7
Всего за день:				54,1	47,5	256,5	1636,3	51,9	489,8	11,7	0,1	0,8	0,7	2,2	1,5	14,1	291,2	326,5	799,1	228,1	13,7	7,1	40,7

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ДАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250		10,3	12,4	40,6	307,4
КРУПА ОВСЯНАЯ	61,3	61,3	7,1	3,5	33,2	188,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	116,1	116,1	3,2	2,7	5,1	56,4
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
ЯБЛОКО	150		0,5	0,5	12,9	62,0
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,0
БУЛКА	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			20,3	20,2	95,4	639,7
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100		1,5	3,0	9,1	71,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	31	25	0,5	0	1,1	6,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15	0,2	0	0,7	3,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	31	20	0,6	0	1,2	7,2
ЛИМОН	10	4	0	0	0,1	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		6,0	6,3	18,9	152,3
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1	0,1	6,5	30,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	32,79	20	3,4	3,5	0	42,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200		4,6	4,1	18,7	129,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	286,7	229,5	3,9	0,2	9,8	57,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5,1	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,8	4,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,5	21,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
СОСИСКА ОТВАРНАЯ		100	10,5	22,5	0,4	234,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	102	100	10,5	22,5	0,4	234,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			28,9	36,7	101,9	844,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,2	56,9	197,3	1 484,6

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ДАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



С. И. Ивонина
22.08.2020

МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200		35,0	21,2	44,9	498,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	189,3	186,7	31,9	15,8	5,1	284,0
СОЛЬ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,4	0,2	9,6	44,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	4,7	0,6	0,5	0	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	20	20	0,1	0	12	47,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		23,5	94,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45		2,7	9,3	18,1	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,6	1	18	91,7
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,5	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			39,8	31,1	111,7	875,1
Обед						
ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ	100		21,2	6,9	45,6	327,5
ФАСОЛЬ	118,8	106,3	21,2	2	45,5	285,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	4,9	0,1	42,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		5,1	7,6	8,3	118,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/10		13,8	14,0	8,9	209,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	53,6	53,6	1,5	1,2	2,4	26,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9,3	9,3	1	0,1	5,9	28,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0

СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	61,4	54,3	10,5	3,3	0	68,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,6	0,1	0	0,6	3,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,1	2,9	0,7	0,8	0	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,1	6,7	26,8	178,3
КАРТОФЕЛЬ	244	170,7	3,2	0,7	25,3	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32	30,7	0,9	0,8	1,4	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			49,5	35,8	146,0	1 084,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			89,3	66,9	257,7	1 959,1

11-17 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		6,0	9,6	35,2	244,5
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1	2,5	0,4	25	111,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,4	85,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4	3,5	3	5,6	61,9
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,5	17,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	23,0	130,8
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,5	120	1,8	0,6	25,2	115,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35		2,7	1,1	17,5	90,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	1,1	17,5	90,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			21,2	23,1	123,2	779,1
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100		1,2	2,1	8,6	59,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	120	96	1,2	0,1	6,6	33,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		5,6	8,6	15,4	156,4
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	32,79	20	3,4	3,5	0	42,8
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200		3,3	11,1	18,9	184,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,1	3,9	18,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	87,7	61,6	1,1	0,2	9,1	42,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	38,4	30,8	0,4	0	1,9	9,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,4	30,8	0,4	0,1	2,3	11,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,2	38,4	0,7	0	1,6	9,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6	0,1	51,8
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)		100	15,4	22,0	13,1	299,8
ГОВЯДИНА Б/К	66	56	9,9	8,5	0	109,9
СВИНИНА МЯСНАЯ	28	24	3,2	7,5	0	77,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,1	0,5	7,5	37,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ТОПЛЕНОЕ	6	6	0	5,5	0	48,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,1	96,8
ЯБЛОКИ	28,4	25	0,1	0,1	2,3	10,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
			30,9	44,5	114,7	961,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,1	67,6	237,9	1 740,3

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ЛАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю

МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250		11,3	13,6	16,8	232,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,1	19,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,3	61,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	27,8
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	132,3	104,8	1,8	0,1	4,5	26,4
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,5	7,5	6,4	0	83,4
КРУПА РИСОВАЯ	9,7	9,7	0,7	0,1	6,6	29,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,7	14,5	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		23,4	93,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,7	6,7	29,5	188,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,3	0,4	20,4	96,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,4	25,1
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,7	0,1	49,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	0,9	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
АПЕЛЬСИН	150		0,9	0,2	8,5	45,2
АПЕЛЬСИН	150	105	0,9	0,2	8,5	45,2
			18,8	20,9	95,2	641,1
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,2	3,0	10,1	70,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,3	10,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		6,8	8,5	13,9	155,9
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,9	3,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	32,79	20	3,4	3,5	0	42,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,0	7,9	43,3	276,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10	2,5	43,2	230,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,7	124,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,4	0,1	46,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120		15,8	10,9	5,9	200,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,1	14,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,6	45,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,4	2,2	0,5	28,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	103,2	85,2	14,5	3	0	97,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,3	10,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,5	0,1	25,5	105,6
АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	3,7	19,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
			39,6	31,0	133,3	973,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,4	51,9	228,5	1 614,3

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ЛАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		10,7	14,1	37,8	311,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	58,7	58,7	6,2	0,8	37,7	178,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,7	20	4,4	5,5	0	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		18,6	74,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,5	120	1,8	0,6	25,2	115,2
ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			17,1	16,5	121,1	692,1
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		2,2	3,1	8,8	75,7
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	116	116	2,1	0,1	3,5	26,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10	0,1	0	0,3	2,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		9,0	8,7	17,8	180,1
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	32,79	20	3,4	3,5	0	42,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		20,9	21,2	17,3	330,9
ГОВЯДИНА Б/К	125,3	105,3	18,6	15,8	0	206,6
КАРТОФЕЛЬ	152	106,7	2	0,4	15,8	74,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5	0	42,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9

НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		0,1		19,6	78,0
КУРАГА	15,4	15,4	0,1	0	1,4	6,2
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			37,5	33,6	98,1	829,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,6	50,1	219,2	1 521,3

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ЛАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



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						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,0	7,2	35,5	229,1
ПШЕНО	38,7	38,7	4,3	0,9	24,8	122,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,4	4,3	47,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,4	25,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,1	9,5	20,7	179,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			15,2	21,4	117,5	718,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		1,0	3,1	3,0	45,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,3	45	0,5	0,1	1,7	10,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37,7	35	0,3	0	0,9	4,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15	12	0,2	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		5,8	6,8	18,0	152,3
КАРТОФЕЛЬ	156,9	113	2,2	0,5	16,7	78,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		4,6	4,6	46,6	241,1
КРУПА РИСОВАЯ	69,2	69,2	4,6	0,7	46,6	207,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100		15,5	8,6	6,2	158,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	78	68	13,2	4,1	0	85,7

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,7	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
КИСЕЛЬ	200				19,1	75,3
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	14,5	57,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			32,2	23,7	127,5	836,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	45,1	245,0	1 555,2

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ЛАХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОРЫ ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ	100		1,1	0,2	3,8	24,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,3	100	1,1	0,2	3,8	24,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОЛБАСОЙ	250		9,2	23,6	25,2	349,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,6	7,6	0,8	0,1	4,8	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25	25	0,6	3,6	0,8	46,4
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	109,6	77	1,4	0,3	11,5	53,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	48	38,5	0,5	0	2,5	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	38,5	0,5	0,1	2,9	14,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61,5	48	0,9	0	2,1	12,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,4	0,1	64,6
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	37,5	37,1	4,5	7,4	0,5	82,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		23,5	94,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН	120		1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	171,5	120	1,8	0,6	25,2	115,2
			14,4	24,7	90,4	643,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,7	3,1	2,3	39,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	96,8	90	0,7	0,1	2,3	12,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		5,1	8,3	11,8	139,2
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ГУЛЯШ		120	17,5	18,8	3,9	243,8
ГОВЯДИНА Б/К	126,4	94,8	16,7	14,3	0	186,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,3	10,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,0	6,7	48,0	289,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92,3	92,3	11	2,8	48	255,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,4	138,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			39,6	37,5	122,4	962,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	62,2	212,8	1 606,8

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ДХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. ЭЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200		35,8	22,3	37,9	484,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	189,3	186,7	31,9	15,8	5,1	284,0
СОЛЬ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	13,3	13,3	1,3	0,1	8,6	39,4
САХАР ПЕСОК	13,3	13,3	0	0	12,1	47,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	4,7	0,6	0,5	0	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1	1,2	7,6	44,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		18,6	74,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ЯБЛОКО	150		0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			37,4	23,9	94,4	735,0
Обед						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100		1,2	3,1	3,4	46,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35	0,3	0	0,9	4,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	9,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25	0,3	0,1	1	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		5,6	8,6	15,4	156,4
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		9,8	5,1	4,6	99,7
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	84,7	61	9,3	0,4	0	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	22,5	18	0,2	0	1,1	5,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,6	3,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	1	1	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,1	5,4	26,7	167,6
КАРТОФЕЛЬ	237,1	170,7	3,2	0,7	25,3	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	0,8	1,4	15,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
			26,6	22,8	117,7	771,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,0	46,7	212,1	1 506,1

МКОУ «ЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

АДРЕС: 186720 РК ДХДЕНПОХСКИЙ Р-Н
П. 3 ЛИСЕНВААРА УЛ. ШКОЛЬНАЯ Д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,16	60	0,7	0,1	2,3	14,4
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100		14,4	19,0	9,0	251,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	172	74	12,8	12,8	0	158,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		4,2	4,5	42,0	220,5
КРУПА РИСОВАЯ	62,3	62,3	4,2	0,6	42	186,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,5	131,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		4,3	2,5	16,2	100,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2	0,3	12,4	58,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,3
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,6	0	4,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,3	0,3	0	3,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,2	0,1	0,3	2,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	1,5	0,8	0,3	13,4
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,5	0,1	0,1	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		23,5	94,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОН	8,6	7,6	0,1	0	0,2	2,3
			26,5	26,5	110,0	763,0
Обед						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		5,5	4,8	21,9	149,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,4	2,9	5,5	60,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	12,8	60,8

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		25,2	16,4		265,5
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	159,2	148	25,2	5,2	0	169,2
МАСЛО ТОПЛЕНОЕ	12	12	0	11,2	0	96,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,4	4,7	39,1	219,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,4	0,8	39,1	185,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОК ШИПОВНИКОВЫЙ	200		0,2	0,4	32,2	134,0
СОК ШИПОВНИКОВЫЙ	200	200	0,2	0,4	32,2	134,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			42,6	26,9	127,8	932,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,1	53,4	237,8	1 695,8

МКОУ «ЭЛИСЕНВААРСКАЯ СОШ»

Адрес: 186720 РК Лахденпохский Р-н
п. Элисенваара ул. Школьная д. 7
ИНН 1012002149 ОГРН 1021000992682

Утверждаю



МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ	200		20,0	12,3	95,5	560,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	122,2	122,2	12,5	1,5	77,7	367,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	114,7	114,7	3,1	2,7	5	55,7
ДРОЖЖИ	35,1	35,1	4,3	0,7	0,6	24,4
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,1	39,9
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	26,7	23,4	0,1	0,1	2,1	9,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,8	7,8	0	7,3	0	63,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		23,4	93,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,8
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			21,8	12,8	139,9	750,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100		1,6	2,9	7,9	63,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,4	14,1
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,8	15	0,2	0	0,9	4,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		5,1	8,4	8,3	125,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,67	20	3,4	3,5	0	42,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		16,8	17,3	15,0	271,6
ГОВЯДИНА Б/К	94,12	80	14,2	12	0	157,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,4	0,6	9,4	47,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,4	5,4	26,7	165,1
КАРТОФЕЛЬ	256,8	180	3,4	0,7	26,7	124,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,1	96,8
ЯБЛОКИ	28,4	25	0,1	0,1	2,3	10,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			32,3	34,7	116,6	886,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	47,5	256,5	1 636,3