

МЕНЮ**6-11 класс бесплатники****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		17,6	34,8	7,3	413,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,2	13,5	12,2	0,8	166,3
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	140	140	4,1	4,4	6,4	81,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,2	9,2	0	8,9	0	80,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,3	13,3	0,1	9,3	0,1	85,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60			5,0	4,2	54,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	0	5	4,2	54,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,7	5,0	15,3	123,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,1	4,7	6,9	84,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			27,6	45,4	79,2	829,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100				3,0	12,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	84,2	84,2	0	0	2,4	9,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	7,2	7,2	0,1	0	0,7	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0	8,3	0	75,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		11,3	10,8	18,7	195,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,8
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,2	5,4	0	81,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	80	80	1,6	2,3	16,3	71,4
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,1	3,4	11,6	80,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	166	166	2,8	0,4	9,2	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		120	21,0	9,3	15,9	225,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,1	0,1	0,1	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	15,8	15,8	0,1	0	1,6	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,32	17,8	2	0	83,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	11,3	11,3	0,9	0,1	8,2	37,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ		200				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
			43,8	26,5	110,8	821,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,4	71,9	190,0	1 651,0

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		8,0	15,7	30,5	295,1
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,7	0,3	18,3	85,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,3	13,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14	14	0,1	9,9	0,1	89,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14		3,3	4,1	0,1	51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,9	14	3,2	4,1	0,1	51,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ГРУША	100		0,5	0,2	10,7	42,0
ГРУША	113,7	100	0,5	0,2	10,7	42,0
			22,4	25,9	111,0	766,4
Обед						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100				3,5	20,0
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100	100	0	0	3,5	20,0
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250		3,6	6,1	23,4	142,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	40	40	0,6	0,1	3,7	16,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	70	70	1,2	0,2	3,9	18,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	15	15	0,1	0	1,5	6,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ	200		19,8	15,3	50,6	415,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,2

ГОВЯДИНА Б/К	90	81	14,8	9,7	0	147,0
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
КРУПА РИСОВАЯ	64	64	4,4	0,6	46	204,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	20	20	0,2	0	1,9	8,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	20	20	0,2	0	1,8	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,6	3,1
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		200	0,7	0,1	32,0	130,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	25	25	0,7	0,1	14,6	60,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			31,7	22,4	165,9	974,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	48,3	276,9	1 740,6

МЕНЮ**6-11 класс бесплатники****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (промышленного производства)		120	16,0	27,7	3,4	328,1
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ(промышленного производства)	125	120	15,9	26,8	3,4	319,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
РИС ОТВАРНОЙ		180	3,3	6,2	34,5	206,2
КРУПА РИСОВАЯ	48	48	3,3	0,5	34,4	153,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	5,7	0,1	52,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНС.		60	1,8		3,5	20,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	60	60	1,7	0	3,5	20,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	12,7	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			26,6	34,6	106,5	845,9
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1,8	3,1	9,9	72,7
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	70	70	1,1	0,1	6,5	29,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	16,5	16,5	0,6	0,1	2,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	7,3	10,2	14,3	170,6
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	10	10	0,2	2,4	0,3	24,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	25	25	0,4	0,1	1,4	6,6
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	7,8	7,8	0,2	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0

ШНИЦЕЛЯ РЫБНЫЕ (промышленного производства)		120	16,3	2,6	9,1	136,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ШНИЦЕЛЯ РЫБНЫЕ (промышленного производства)	125	120	16,3	1,6	9,1	128,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	12,9	36,1	233,2
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	170	170	3,3	4,9	34,6	151,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331		50	0,5	3,0	2,0	36,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА	8	8	0,2	1,9	0,3	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	4,4	4,4	0	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,7	3,7
МУКА	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200			20,4	81,5
КОМПОТ АССОРТИ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	21	21	0	0	20,4	81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			38,0	32,8	150,3	1 007,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,6	67,4	256,8	1 853,4

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	250		28,5	23,9	44,7	501,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3	0	27,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	38,4	38,4	1,2	1,2	1,7	22,3
МУКА	4,3	4,3	0,5	0,1	2,9	14,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	150	150	23,3	13,1	4,4	228,4
КРУПА МАННАЯ	12,3	12,3	1,3	0,1	8,4	39,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	11,3	11,3	0	0	11	43,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,5	0,1	11,5	43,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1	0	4,3	0	39,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,1	6,1	0,8	0	3,7	17,7
СМЕТАНА	4,6	4,6	0,1	1,2	0,1	11,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		1,0	1,7	10,9	62,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1	1,6	10,9	62,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,0	5,0	15,3	126,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			39,8	31,2	123,3	929,5
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,2	6,1	73,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	75	75	1,3	0,2	4,3	20,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250		11,2	9,4	23,3	213,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	23,9	20,1	23,9	343,8
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	8,7	8,7	0,1	0	0,8	3,5
ГОВЯДИНА Б/К	130	117	21,4	14,1	0	212,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,81	11,6	0,2	0	1	4,7
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	106,7	106,7	2	3,1	21,7	95,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,8	116,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	42,7
САХАР ПЕСОК	19	19	0	0	18,4	73,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			44,9	35,9	137,5	1 013,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,7	67,1	260,8	1 942,8

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		9,0	18,5	35,5	345,8
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	33,3	33,2	4	2	19,9	113,4
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,3	0,1	102,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,999 шт.	39,96	4,9	4,5	0,3	60,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15		0,1	10,9	0,1	99,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	10,9	0,1	99,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,3	0,2	13,8	52,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,3	0,2	13,8	52,0
			24,9	40,0	119,4	936,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,7	3,3	3,4	50,5
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	124,29	87	1,6	0	2,6	16,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,5	6,7	18,6	156,1
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	19,1	19,1	0	0	0,6	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	12,9	36,1	233,2
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	170	170	3,3	4,9	34,6	151,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	12,8	1,1	4,1	78,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	11,2	11,2	0,1	0	1,1	4,5
КАЛЬМАР (МЯСО)	140	70	12,2	0,2	0	50,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,5	0	4,5
МУКА	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
СМЕТАНА	1,6	1,6	0	0,4	0,1	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,98	2,5	0	0	0,2	1,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		200			31,0	124,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. фед	24	24	0	0	20,4	81,5
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			34,1	25,0	151,7	918,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,0	65,0	271,1	1 854,1

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	6,7	16,8	21,8	264,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18,7	18,7	2	0,2	12,8	61,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,7	5,2	7,8	95,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,3	0,1	102,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		15	0,1	10,9	0,1	99,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	10,9	0,1	99,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0,1	12,8	52,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ЛИМОН	4	2,8	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
БАНАН		100	1,1	0,3	22,8	91,0
БАНАН	142,86	100	1,1	0,3	22,8	91,0
			13,4	28,7	109,9	746,1
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	2,9	10,6	64,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20	14	0,3	0	0,4	2,6
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	30	30	0,6	0,9	6,1	26,8
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	21,7	21,7	0,3	0	2	9,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	12	12	0,1	0	1,1	4,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15	15	0	0	0,5	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	5,5	5,5	0,1	0	0,6	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	9,8	9,3	26,8	221,5
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МУКА	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		120	21,0	9,3	15,9	225,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3	0,1	0,1	0,1	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	15,8	15,8	0,1	0	1,6	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,32	17,8	2	0	83,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	11,3	11,3	0,9	0,1	8,2	37,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		150	2,6	7,7	26,4	153,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	120	120	2,3	3,5	24,4	107,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	38,5	150,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0,7	0,1	16,1	61,1
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			42,9	30,2	174,6	1 081,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,3	58,9	284,5	1 827,7

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	80				2,8	16,0
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	80	80	0	0	2,8	16,0
ПЛОВ	200		18,2	21,8	45,1	451,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	86,7	78	13,6	16,3	0	205,1
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
КРУПА РИСОВАЯ	55,3	55,3	3,8	0,6	39,7	177,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,79	26,7	0,4	0,1	2,1	10,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	26,7	26,7	0,2	0	2,5	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,6	3,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,0	5,0	15,3	126,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			28,5	27,4	115,6	832,7
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100		1,5	6,1	5,6	81,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	25	25	0,4	0,1	1,4	6,8
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15	0,2	0	0,7	3,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	20	0,6	0	1,2	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250		7,4	7,2	21,2	170,4
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0

ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	19,3	8,9	21,5	231,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	90	90	17,1	1,7	0	96,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	90	90	1,7	2,6	18,3	80,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	15	15	0,1	0	1,4	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,3	0,1	29,8	126,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25	1,3	0,1	12,4	56,3
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			37,4	23,3	136,6	886,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,9	50,7	252,2	1 718,7

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250		25,6	17,5	27,7	369,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	150	150	23,3	13,1	4,4	228,4
СМЕТАНА	3	3	0,1	0,8	0,1	7,2
КРУПА МАННАЯ	6,75	6,75	0,7	0,1	4,7	21,5
САХАР ПЕСОК	16,65	16,65	0	0	16,2	64,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,75	2,75	0	2,7	0	24,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14		3,3	4,1	0,1	51,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	14,9	14	3,2	4,1	0,1	51,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			39,5	27,5	97,5	798,8
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100		1,8	3,1	9,9	72,7
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	70	70	1,1	0,1	6,5	29,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	16,5	16,5	0,6	0,1	2,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,9	10,3	23,8	210,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	24	24	0,4	0,1	1,4	6,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	24	24	0	0	0,8	4,7
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	3,3	6,2	34,5	206,2
КРУПА РИСОВАЯ	48	48	3,3	0,5	34,4	153,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	5,7	0,1	52,5
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		120	21,0	9,3	15,9	225,8
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	2,3	2,3	0,1	0,1	0,1	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	15,8	15,8	0,1	0	1,6	6,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	120	106,32	17,8	2	0	83,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	11,3	11,3	0,9	0,1	8,2	37,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(КУРАГА,ИЗЮМ)		200	1,1	0,1	34,5	140,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10	10	0,3	0	7,7	29,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			43,2	31,9	178,1	1 153,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,7	59,4	275,6	1 952,1

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		60	7,5	11,2	14,1	187,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	26,6	25	5,8	7,4	0,3	91,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,6	0	33,0
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,999 шт.	39,96	4,9	4,5	0,3	60,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	12,7	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ГРУША		100	0,5	0,2	10,7	42,0
ГРУША	113,64	100	0,5	0,2	10,7	42,0
			18,4	16,6	90,2	581,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		100	0,1	5,0	3,3	58,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	84	84	0	0	2,5	10,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	7,2	7,2	0,1	0	0,7	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ		250	7,7	7,7	15,9	157,7
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
ФАСОЛЬ КОНС.72,58	24,6	24,6	1,3	0	3,7	20,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,1	3,4	11,6	80,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	166	166	2,8	0,4	9,2	43,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		120	21,0	18,1	27,6	358,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	12,5	12,5	0,1	0	1,3	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,4	0	12,1
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,5	10,9	0	163,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	28	28	2	0,2	20,4	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		50	0,6	2,0	4,9	39,9
СМЕТАНА	8	8	0,2	1,9	0,3	19,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		200	0,7	0,1	32,0	130,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ) фед	25	25	0,7	0,1	14,6	60,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			41,1	37,3	153,8	1 100,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,5	53,9	244,0	1 681,8

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		8,5	11,2	36,7	281,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,3	53,3	5,7	0,7	36,5	174,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,22	2,7	3,5	0,1	43,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60			5,0	4,2	54,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	0	5	4,2	54,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,0	5,0	15,3	126,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
ЯБЛОКО	100		0,3	0,2	13,8	52,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,3	0,2	13,8	52,0
			16,1	21,6	92,5	616,5
Обед						
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100				3,5	20,0
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	100	100	0	0	3,5	20,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250		7,8	10,1	16,3	177,3
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	70	70	1,2	0,2	3,9	18,3
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,2	5,0	39,4	227,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	57,6	57,6	6,1	0,7	39,4	188,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120		23,4	13,6	7,8	240,6
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	46,9	46,9	1,4	1,5	2,1	27,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	5,7	0,1	51,9
МУКА	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,4	9,4	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	130	115,18	19,2	2,2	0	90,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16	1,9	1,7	0,1	24,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	22,2	87,6
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	4,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			45,6	31,7	148,7	1 050,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	53,3	241,2	1 666,6

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,4	17,3	29,5	301,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	11,3	0,1	102,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	30	3,7	0,8	19,8	95,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,5	8,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,7	5,2	7,8	95,6
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	5,3	17,3	135,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170	4,7	5,2	7,8	95,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180		0,5	0,3	24,9	93,6
ЯБЛОКИ	204,5	180	0,5	0,3	24,9	93,6
			19,1	23,5	124,1	769,8
Обед						
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" С СЕЛЬДЬЮ	100		3,8	21,4	6,4	242,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	31,93	18,2	3,1	1,6	0	39,6
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	21	21	0,3	0	1,9	8,7
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	14,7	14,7	0,1	0	1,4	5,8
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10,5	10,5	0,2	0,3	2,1	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0	19,4	0	174,4
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ (ЕССЕНТУКИ)	250		9,5	9,5	11,3	164,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	50	50	0,9	0,1	2,8	13,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	30	30	0,6	0,9	6,1	26,8
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20	2,4	2,2	0,2	30,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	4,5	4,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0

БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		120		16,3		5,5		17,1		193,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	11,3	11,3		0,1		0		1,1		4,6
КРУПА МАННАЯ	2,5	2,5		0,3		0		1,7		8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3		0		1,3		0		11,3
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	70	70		13,3		1,4		0		74,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	18,8	18,8		1,4		0,2		13,7		62,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5		0,4		0,4		0,6		7,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8		1		0,9		0,1		12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2		0		1,5		0		12,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200		4,2		12,9		36,1		232,6
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	170	170		3,3		4,9		34,6		151,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30		0,8		1		1,4		16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10		0,1		7,1		0,1		64,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		50		0,6		2,0		4,9		39,9
СМЕТАНА	8	8		0,2		1,9		0,3		19,2
САХАР ПЕСОК	2	2		0		0		1,9		7,8
МУКА	4	4		0,4		0,1		2,7		13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40		0		0		0		0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200						20,4		81,5
КОМПОТ АССОРТИ	90	90		0		0		0		0,0
САХАР ПЕСОК	21	21		0		0		20,4		81,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89		0		0		0		0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85		5,6		0,8		36,0		173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85		5,6		0,7		36		173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ		30		2,3		0,2		22,5		102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30		2,3		0,2		22,5		102,6
				42,3		52,3		154,7		1 229,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				61,4		75,8		278,8		1 999,5

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	250		26,4	20,7	14,0	347,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,2	0	20,5
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	38,4	38,4	1,2	1,2	1,7	22,3
МУКА	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	160	160	24,8	14	4,7	243,7
КРУПА МАННАЯ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,4
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,2	0	29,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2	0,1	12,8	52,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ЛИМОН	4	2,8	0	0	0,1	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
			31,9	21,4	79,2	639,8
Обед						
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100		1,7	8,5	12,3	118,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	51,14	35,8	0,6	0	1,1	6,9
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,5	46,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	7,2	7,2	0,1	0	0,7	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250		7,9	10,1	18,0	185,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	32	32	0,5	0,1	3	13,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	40	40	0,7	0,1	2,2	10,5
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120		21,0	18,1	27,6	358,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	12,5	12,5	0,1	0	1,3	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,4	0	12,1
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,5	10,9	0	163,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	28	28	2	0,2	20,4	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	6,2	5,5	33,0	198,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	50	6,1	1,3	33	159,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,1	138,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	38,5	150,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0,7	0,1	16,1	61,1
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			45,5	45,2	188,9	1 307,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			77,4	66,6	268,1	1 947,5

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		60	7,5	11,2	14,1	187,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	26,6	25	5,8	7,4	0,3	91,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,6	0	33,0
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,999 шт.	39,96	4,9	4,5	0,3	60,8
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,0	5,0	15,3	126,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
БАНАН		100	1,1	0,3	22,8	91,0
БАНАН	142,86	100	1,1	0,3	22,8	91,0
			23,8	21,6	104,9	704,3
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		100	1,0	5,0	6,2	70,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	50	50	0,9	0,1	2,8	13,1
ЯБЛОКИ	16,8	14,78	0	0	1,9	7,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	16	16	0,1	0	1,5	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	10,6	8,7	40,2	270,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	70	70	1,4	2	14,3	62,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,8	0,5	24	114,8
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЯ РЫБНЫЕ (промышленного производства)		120	16,3	2,6	9,1	136,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ШНИЦЕЛЯ РЫБНЫЕ (промышленного производства)	125	120	16,3	1,6	9,1	128,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
РИС ОТВАРНОЙ		180	3,3	6,2	34,5	206,2
КРУПА РИСОВАЯ	48	48	3,3	0,5	34,4	153,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	5,7	0,1	52,5
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,3	0,1	29,8	126,1
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	25	25	1,3	0,1	12,4	56,3
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			40,9	25,6	181,4	1 117,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,7	47,2	286,3	1 821,5

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		6,9	19,0	27,0	306,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,3	1,6	0,2	16,7	74,6
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	180	180	5,2	5,6	8,2	104,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	18,7	18,7	0,1	13,2	0,1	119,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
БАНАН	140		1,5	0,5	32,0	127,4
БАНАН	200	140	1,5	0,5	32	127,4
			19,0	25,4	128,7	812,5
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100		1,2	4,7	9,2	83,0
ЧЕСНОК	1	0,85	0,1	0	0,3	1,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	70	70	0,6	0	6,5	27,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,4	0,1	1,5	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250		7,9	9,9	14,7	173,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	70	1,3	0	2	13,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120		20,2	15,9	3,1	236,2
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,15	0,15	0	0	0	0,1

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	7	7	0,1	0	0,7	2,8
ГОВЯДИНА Б/К	120	108	19,8	13	0	195,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	16	16	0,1	0	1,6	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,2	0	0,7	3,8
МУКА	0,3	0,3	0	0	0,2	1,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	6,2	5,5	33,0	198,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	50	6,1	1,3	33	159,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,1	138,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		200				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			43,1	36,9	116,4	956,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,1	62,3	245,1	1 768,5

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	75/5		22,4	11,3	0,2	222,6
КУРЫ	127,15	115,2	22,3	7,9	0	189,9
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,68	0	0	0,1	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
КУКУРУЗА КОНС.	60		1,2		6,4	29,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	60	60	1,2	0	6,4	29,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180		6,8	4,0	43,1	236,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,7	0,8	43,1	206,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,2	0	29,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,1	12,7	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			35,9	16,0	114,8	778,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,2	2,9	11,3	66,4
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	30	30	0,6	0,9	6,1	26,8
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	21,7	21,7	0,3	0	2	9,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	12	12	0,1	0	1,1	4,8
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	19,5	19,5	0	0	0,6	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	15	15	0,1	0	1,5	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		6,2	11,3	18,0	182,2
КОНСЕРВЫ ИЗ ЛОСОСЕВЫХ ПОРОД	25	25	4,5	5,1	0	63,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	12,8	12,8	0,1	0	1,2	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200		18,5	21,2	10,5	303,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	100	90	15,7	18,8	0	236,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	150	150	2,5	0,4	8,3	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	38,5	150,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0,7	0,1	16,1	61,1
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			34,4	36,5	136,8	978,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,3	52,5	251,6	1 756,9

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	9,8	21,7	38,1	385,7
ПШЕНО	40	40	4,5	1,1	27,4	136,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	190	190	5,1	5,9	8,6	106,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	21	21	0,1	14,7	0,2	134,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		15	0,1	10,9	0,1	99,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	10,9	0,1	99,0
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,7	5,0	15,3	123,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,1	4,7	6,9	84,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ГРУША		100	0,5	0,2	10,7	42,0
ГРУША	113,6	100	0,5	0,2	10,7	42,0
			20,4	38,4	116,6	889,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,5	5,2	6,3	73,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	75	75	1,3	0,2	4,3	20,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		250	7,1	7,2	11,2	135,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	28	28	0,5	0,1	1,6	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
ФАСОЛЬ КОНС.72,58	9,9	9,9	0,5	0	1,5	8,1
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	30,4	30,4	0,6	0,9	6,2	27,2
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	12,9	36,1	232,6

КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	170	170	3,3	4,9	34,6	151,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	1	1,4	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		120	21,0	18,1	27,6	358,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	12,5	12,5	0,1	0	1,3	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,4	0	12,1
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,5	10,9	0	163,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	28	28	2	0,2	20,4	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		19,7	81,1
ЛИМОН	15	10,5	0,1	0	0,3	3,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			42,0	46,3	160,4	1 178,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,4	84,7	277,0	2 067,3

МЕНЮ**6-11 класс бесплатники****ДЕНЬ 17**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	21,9	34,2	7,5	426,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,2	13,5	12,2	0,8	166,3
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	140	140	4,1	4,4	6,4	81,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,8	4,3	5,3	0,2	66,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0,1	6,4	0,1	58,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0,1	5,9	0,1	53,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
ЯБЛОКО		180	0,5	0,3	24,9	93,6
ЯБЛОКИ	204,5	180	0,5	0,3	24,9	93,6
			33,0	40,4	102,1	898,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		100			3,0	12,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	86	86	0	0	2,5	10,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	9	9	0,1	0	0,9	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	7,3	10,2	14,3	170,6
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	10	10	0,2	2,4	0,3	24,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	25	25	0,4	0,1	1,4	6,6
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	50	50	1	1,5	10,2	44,6
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	7,8	7,8	0,2	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		120	19,8	23,0	8,2	322,0
ГОВЯДИНА Б/К	108,9	98	17,9	11,8	0	177,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	16	16	2	0	9,5	46,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	6,2	5,5	33,0	198,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	50	6,1	1,3	33	159,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,1	138,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ		200				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			41,7	41,7	120,1	1 010,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,7	82,1	222,2	1 908,2

МЕНЮ**6-11 класс бесплатники****ДЕНЬ 18**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ (промышленного производства)		120	15,6	17,0	6,9	240,4
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (куриные)	125	120	15,6	16,1	6,9	231,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	12,9	36,1	233,2
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	170	170	3,3	4,9	34,6	151,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331		50	0,5	3,0	2,0	36,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СМЕТАНА	8	8	0,2	1,9	0,3	19,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	4,4	4,4	0	0	0,4	1,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,7	3,7
МУКА	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		100			3,0	12,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	100	0	0	3	12,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	12,7	51,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			25,8	33,6	113,1	813,4
Обед						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	11,3	8,4	2,6	173,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	29,4	29,4	0,9	0	1,7	10,0
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	104,04	59,3	10,3	5,3	0	132,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	8,3	8,3	0,1	0	0,8	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250	7,4	6,7	18,7	156,2
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СМЕТАНА	9	9	0,2	2,2	0,3	21,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,1	0	0,5	2,8
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1

КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	19,1	19,1	0	0	0,6	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		200	18,5	21,2	10,5	303,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	100	90	15,7	18,8	0	236,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	150	150	2,5	0,4	8,3	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,5	5,5	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		200			31,0	124,2
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. фед	24	24	0	0	20,4	81,5
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			44,8	37,2	119,2	1 022,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,6	70,8	232,3	1 835,9

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		8,5	11,2	36,7	281,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,3	53,3	5,7	0,7	36,5	174,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,1	0,1	64,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,22	2,7	3,5	0,1	43,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60			5,0	4,2	54,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	0	5	4,2	54,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,0	5,0	15,3	126,0
КАКАО-ПОРОШОК	2,5	2,5	0,6	0,4	0,7	7,7
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	150	150	4,4	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
ГРУША	100		0,5	0,2	10,7	42,0
ГРУША	113,64	100	0,5	0,2	10,7	42,0
			16,3	21,6	89,4	606,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,7	3,3	3,6	50,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	124,29	87	1,6	0	2,6	16,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250		11,1	9,4	23,5	214,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		1,5	0,2	14,5	66,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	20	20	1,5	0,2	14,6	66,3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	120		25,8	20,1	5,7	312,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	129,03	120	23,7	4,3	4,6	157,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16	1,9	1,7	0,1	24,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	5,2	0,1	48,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		150	2,6	7,7	26,4	153,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	120	120	2,3	3,5	24,4	107,1
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,3	0	38,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,0	3,1	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	6	6	0,1	0	0,6	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,2	0,2	0	0,1	0	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	38,5	150,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0,7	0,1	16,1	61,1
САХАР ПЕСОК	23	23	0	0	22,3	89,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		85	5,6	0,8	36,0	173,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	85	85	5,6	0,7	36	173,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			51,7	43,8	173,8	1 254,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,0	65,4	263,2	1 861,1

МЕНЮ

6-11 класс бесплатники

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250		27,1	18,3	28,0	384,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	160	160	24,8	14	4,7	243,7
СМЕТАНА	3	3	0,1	0,8	0,1	7,2
КРУПА МАННАЯ	6,75	6,75	0,7	0,1	4,7	21,5
САХАР ПЕСОК	16,65	16,65	0	0	16,2	64,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,75	2,75	0	2,7	0	24,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,3	5,3	17,3	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0,1	1,8	8,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	31,0
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	170	170	4,9	5,2	7,8	98,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50		0,6	2,0	4,9	39,9
СМЕТАНА	8	8	0,2	1,9	0,3	19,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МУКА	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,3	0,6	52,4	239,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	70	70	5,3	0,6	52,4	239,4
			38,3	26,2	102,6	802,9
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100		8,3	8,5	3,9	155,8
РЫБА СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ	80	45,6	7,9	4,1	0	102,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	9	9	0,2	0,3	1,8	8,1
СВЕКЛА СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	7,2	7,2	0,1	0	0,7	3,0
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	4,1	4,1	0	0	0,4	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	15,3	15,3	0	0	0,5	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	5,4	5,4	0	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4,1	0	36,9
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250		9,7	8,6	30,7	226,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
КУРЫ	30	27,18	5,2	1,8	0	44,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,5	0	32,0
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0	0	0	0,0
ЗЕЛЕНЬ СУХАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	60	60	1,2	1,7	12,2	53,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,1	0,7	16,5	79,8
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	10	10	0,1	0	1	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ		175	18,5	18,8	18,8	298,7
СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ ПИЩЕВАЯ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ СВЕЖИЙ ОЧИЩЕННЫЙ	73	73	1,5	2,1	14,8	65,2
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ ОЧИЩЕННАЯ	10	10	0,1	0	1	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ	13	13	0,1	0	1,3	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ГОВЯДИНА Б/К	100	90	16,5	10,9	0	163,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,8	116,4
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	42,7
САХАР ПЕСОК	19	19	0	0	18,4	73,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ 0,6	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	22,5	102,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИЧНЫЙ 0,5	30	30	2,3	0,2	22,5	102,6
			44,8	37,1	137,6	1 062,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,1	63,3	240,2	1 865,7