

**МЕНЮ****12-18 лет****1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/4		5,8	6,0	34,3	221,5
Какао с молоком	200		3,5	3,4	14,8	111,0
Бутерброд с сыром	15/20		5,4	4,5	10,3	104,0
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	569		15,2	14,4	72,1	497,6
Обед						
Суп картофельный с горохом лущеным	250		5,5	5,3	16,5	148,0
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100		11,0	7,3	15,8	173,9
Рис отварной	180		4,6	8,7	48,1	288,4
Огурец свежий	30		0,2		0,6	3,2
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
	805		23,4	21,7	106,0	725,7
Полдник						
Пирожок с конфитюром	60		3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1734		42,5	37,9	242,7	1 522,3



МЕНЮ

12-18 лет

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Гуляш из мяса кур	50/50		17,1	5,2	3,6	136,7
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,4	7,3	46,9	300,1
Помидор свежий	30		0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	565		30,9	13,8	87,2	608,8
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/0/10		2,1	5,6	12,9	113,9
Биточек Нежный	100		11,5	20,0	11,5	287,5
Макаронные изделия отварные	180		7,5	7,2	47,9	286,4
Напиток из смеси сухофруктов	200		0,4	0,1	23,9	98,6
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
Булочка сахарная	30		2,9	2,8	18,9	112,1
	800		26,4	36,1	125,1	950,7
Полдник						
Пирожок с яйцом	60		6,5	7,6	22,6	184,8
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		6,9	8,0	52,6	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1725		64,2	57,9	264,9	1 879,3



МЕНЮ

12-18 лет

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Суфле творожное	180		26,1	15,4	28,0	360,4
Фруктовая подлива	60				29,8	123,5
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	50		3,8	1,5	25,7	131,0
Корж молочный	60		3,9	7,1	7,1	240,0
	560		33,9	24,0	100,6	894,9
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10		4,3	5,8	52,0	132,0
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250		10,1	9,6	41,3	293,2
Огурец свежий	50		0,3		1,0	5,3
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
	815		17,4	15,9	122,7	560,1
Полдник						
Пирожок с яблоками	60		3,7	3,6	32,4	177,3
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		4,1	4,0	62,4	312,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1735		55,4	43,9	285,7	1 767,3

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.В. Сергеев



МЕНЮ

12-18 лет

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Блинчики с вишневым фаршем	210		6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0,1		10,0	40,0
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10,3	52,4
	570		8,4	11,2	87,6	483,8
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/0/10		2,1	5,7	9,5	100,2
М.Ц.Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	70/50		9,8	16,7	9,7	227,7
Рис отварной	180		4,3	5,1	44,5	241,6
Напиток из шиповника и изюма	200		0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	16,7	87,0
	810		19,9	28,2	103,4	756,0
Полдник						
Слойка с конфитюром	60		14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		15,1	21,0	49,6	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740		43,4	60,4	240,6	1 712,3





Ген. Директор

А.Н. Спокойнова



12-18 лет

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Наггетсы куриные	100		13,9	13,5	10,7	219,5
Макаронные изделия отварные	180		7,5	7,2	47,9	286,4
Огурец свежий	30		0,2		0,6	3,2
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	565		24,7	21,9	94,8	673,9
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,7	5,9	17,5	136,6
Греча по- купечески	280		24,4	3,1	36,2	276,8
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	16,7	87,0
Печенье	20		1,1	6,9	11,9	111,0
	825		31,6	16,5	97,3	671,4
Полдник						
Ватрушка с творогом	75		9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	375		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765		65,9	44,3	251,3	1 682,3



МЕНЮ

12-18 лет

1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/3		5,1	5,2	31,4	201,8
Бутерброд с варено-копчёным мясом	50		5,5	7,1	16,3	153,6
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	598		11,2	12,8	75,4	476,5
Обед						
Суп картофельный с яйцом	250		3,8	5,8	20,0	148,4
М.Ц.Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	70/50		9,8	16,7	9,7	227,7
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,4	7,3	46,9	300,1
Напиток из шиповника и изюма	200		0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Огурец свежий	30		0,2		0,6	3,2
	820		27,2	30,4	113,6	848,5
Полдник						
Слойка с конфитюром	60		14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		15,1	21,0	49,6	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1778		53,5	64,2	238,6	1 797,5

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.В. Сергеев



МЕНЮ

12-18 лет

2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
М.Ц. Котлета рыбная	100		12,2	8,1	17,6	193,2
Картофельное пюре	180		3,9	5,4	26,4	176,4
Помидор свежий (порционно)	30		0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	565		19,5	14,8	80,7	541,6
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/0/10		2,1	5,7	9,5	100,2
Курица в кисло-сладком соусе	50/50		12,4	11,1	3,6	164,1
Макаронные изделия отварные	180		7,5	7,2	47,9	286,4
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	52		3,4	0,6	17,4	90,5
Бантик (слойка)	18		1,5	5,3	9,1	90,5
	825		27,0	29,9	102,5	791,7
Полдник						
Пирожок с яйцом	60		6,5	7,6	22,6	184,8
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		6,9	8,0	52,6	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750		53,4	52,7	235,8	1 653,1

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.В. Сергеев



МЕНЮ

12-18 лет

3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Суфле творожное	150		21,7	12,9	23,3	300,3
Фруктовая подлива	50				24,8	102,9
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10,3	52,4
Корж молочный	60		3,9	7,1	7,1	240,0
	490		27,2	20,6	75,5	735,6
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	250/10		4,3	5,8	52,0	132,0
Плов со свининой	280		16,4	22,1	58,1	515,6
Напиток из смеси сухофруктов	200		0,4	0,1	23,9	98,6
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
Булочка сахарная	30		2,8	2,8	18,7	111,1
	800		25,9	31,2	162,7	909,5
Полдник						
Пирожок с яблоками	60		3,7	3,6	32,4	177,3
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		4,1	4,0	62,4	312,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650		57,2	55,8	300,6	1 957,4



МЕНЮ

12-18 лет

4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Тефтели „Мит Бол,,	100		6,0	9,5	6,1	142,3
Соус красный основной	30		0,3	0,6	1,9	14,6
Каша гречневая рассыпчатая	180		10,4	7,3	46,9	300,1
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	565		19,8	18,6	90,5	621,8
Обед						
Суп картофельный с горохом лущеным	250		5,5	5,3	16,5	148,0
Рататуй (рагу из овощей с курой)	280		19,7	8,7	29,3	280,9
Чай с сахаром	200/15		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20		1,1	6,9	11,9	111,0
	805		29,0	21,4	86,1	669,5
Полдник						
Пирожок с конфитюром	60		3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730		52,7	41,8	241,2	1 590,3

**МЕНЮ****12-18 лет****5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Блинчики с вишневым фаршем	210		6,3	10,1	54,6	330,3
Чай с низким содержанием сахара	200/10		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10,3	52,4
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	570		8,4	11,2	87,6	483,8
Обед						
Свекольник со сметаной	250/0/10		2,3	5,7	17,1	132,0
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из куры)	100		20,1	11,8	10,0	229,0
Макаронные изделия отварные	180		7,5	7,2	47,9	286,4
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200		0,2		17,1	69,9
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
	810		35,0	26,1	120,9	865,5
Полдник						
Ватрушка с творогом	75		9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	375		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1755		53,0	43,2	267,7	1 686,3