



Директор

Москвичева Н.Н.

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>24,5</b>	<b>21,6</b>	<b>53,2</b>	<b>491,0</b>
<b>Полдник</b>						
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,8	6,3	9	113,4
			<b>8,1</b>	<b>9,2</b>	<b>31,3</b>	<b>238,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,6</b>	<b>30,8</b>	<b>84,5</b>	<b>729,5</b>

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		10,3	12,5	19,2	222,6
КАРТОФЕЛЬ	129	90	1,7	0,4	13,4	62,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	38	38	1	1,1	1,6	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>13,9</b>	<b>12,9</b>	<b>55,1</b>	<b>382,7</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
			<b>9,8</b>	<b>14,5</b>	<b>67,8</b>	<b>429,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,7</b>	<b>27,4</b>	<b>122,9</b>	<b>811,8</b>

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>	250		25,3	13,1	11,5	256,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	315	157,5	23,8	1,3	0	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	57,5	45	0,6	0	2,8	14,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	20	0,3	0	1,5	7,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	10	7,5	0,1	0	0,7	3,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	5	2,5	0	0	0,2	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,7	9,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,5	12,5	0	11,8	0	101,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	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	124,6	124,6	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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>38,9</b>	<b>21,4</b>	<b>90,7</b>	<b>693,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ</b>	35		3,6	3,1	7,7	73,6
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	21	20,8	2,5	2,7	0	34,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>3,8</b>	<b>3,1</b>	<b>21,8</b>	<b>129,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,7</b>	<b>24,5</b>	<b>112,5</b>	<b>822,9</b>



Директор

Москвичева Н.Н.

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,7	6,1	24,0	161,8
КАРТОФЕЛЬ	219,6	153,6	2,9	0,6	22,8	106,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6	0,8	0,8	1,2	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
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	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>22,7</b>	<b>23,7</b>	<b>81,7</b>	<b>615,0</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80		6,2	5,5	43,2	242,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,7	0,7	35,6	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,3
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,2	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	3,9	0	34,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,9	2,9	0,1	0	1,7	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,5	24,3	117,3
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. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>8,4</b>	<b>7,0</b>	<b>67,5</b>	<b>360,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,1</b>	<b>30,7</b>	<b>149,2</b>	<b>975,1</b>

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,5	11,4	17,8	216,2
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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>16,1</b>	<b>11,8</b>	<b>53,7</b>	<b>376,3</b>
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	46,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			<b>2,3</b>	<b>1,5</b>	<b>32,6</b>	<b>155,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,4</b>	<b>13,3</b>	<b>86,3</b>	<b>532,1</b>



Директор

Москвичева Н.Н.

**МЕНЮ****11-17 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		8,7	10,0	11,8	168,1
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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
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
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7	6	0	78,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>12,3</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>328,2</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>6,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,0</b>	<b>349,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,5</b>	<b>21,3</b>	<b>106,7</b>	<b>677,3</b>

МКОУ "Гепелинская ООШ"

Утверждаю



Москвичева Н.Н.

## МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	12,6	5,1	6,2	116,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	136	68	10,3	0,6	0	44,1
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
-----------------------------------	---	---	---	-----	---	------



КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,7	14,2	26,6	242,2
-------------------	-----	-----	------	------	-------

КАРТОФЕЛЬ	219,6	153	2,9	0,6	22,7	106,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23,4	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,2	28,8	0,4	0,1	2,2	10,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>20,0</b>	<b>19,7</b>	<b>68,9</b>	<b>520,9</b>
<b>Полдник</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И ПОВИДЛОМ	40		1,2	4,5	22,3	133,5
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20,2	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
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
			<b>3,4</b>	<b>5,7</b>	<b>46,6</b>	<b>248,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,4</b>	<b>25,4</b>	<b>115,5</b>	<b>769,0</b>

МКОУ "Пепелинская ООШ"

Утверждаю



Москвичева Н.Н.

## МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		25,5	34,2	41,5	555,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	136,7	121,7	21	21,1	0	260,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13,3	13,3	0	12,5	0	107,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,3	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,7	13,3	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,5	3,1
КРУПА РИСОВАЯ	58,3	58,3	3,9	0,6	39,2	174,7
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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>28,9</b>	<b>34,6</b>	<b>85,1</b>	<b>745,3</b>
<b>Полдник</b>						
<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b>		80	7,0	3,7	25,9	160,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3	3,2	0,4	19,9	94,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,8	0	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,1	0,5	0,5	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	2,5	1,2	0,4	21,6
ДРОЖЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>7,2</b>	<b>3,7</b>	<b>40,0</b>	<b>216,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,1</b>	<b>38,3</b>	<b>125,1</b>	<b>962,2</b>

МКОУ "Тепелинская ООШ"

Утверждаю



Москвичева Н.Н.

## МЕНЮ

11-17 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>		250	8,6	11,1	8,3	161,1
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	53,33	40	6,9	7	0	85,7

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>14,2</b>	<b>13,0</b>	<b>54,4</b>	<b>382,3</b>
<b>Полдник</b>						
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,8	6,3	9	113,4
			<b>8,1</b>	<b>9,2</b>	<b>31,3</b>	<b>238,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,3</b>	<b>22,2</b>	<b>85,7</b>	<b>620,8</b>

МКОУ "Пепелинская ООШ"

Утверждаю



Директор

Москвичева Н.Н.

## МЕНЮ

### 11-17 лет

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180	3,5	15,7	17,6	218,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,5	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6	52,6	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	3,4	0,5	33,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	78,9	55,4	1	0,2	8,2	38,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	34,6	27,7	0,4	0	1,7	8,7
РЕПА	37,4	27,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	44,3	34,6	0,6	0	1,5	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,5	0	55,8
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	6,9	6,9	0	5,4	0,1	46,4
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>		<b>14,1</b>	<b>56,2</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			<b>22,7</b>	<b>33,3</b>	<b>67,6</b>	<b>641,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>		<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>3,1</b>	<b>27,0</b>	<b>148,2</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,56	35,56	3,6	0,5	22,7	106,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,48	1,48	0,2	0	0,9	4,4
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,4	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,11	1,1	0	0,8	0	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,48	1,48	0	1,4	0	12,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,04	0,1	0,1	0	1,4
СОЛЬ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,56	0,56	0,1	0	0	0,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,3	0	0,3	0	2,4
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>24,3</b>	<b>117,3</b>
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. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>6,2</b>	<b>4,6</b>	<b>51,3</b>	<b>265,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,9</b>	<b>37,9</b>	<b>118,9</b>	<b>907,0</b>





















