

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ КРУП ПЕРЛОВОЙ И ОВСЯНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ	205		5,0	6,0	38,8	231,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,07	7				
КРУПА ОВСЯНАЯ	30,46	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>69,8</b>	<b>399,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100		1,0	10,2	5,0	116,9
ЯБЛОКИ	31	20				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2				
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ)	250		14,6	10,1	15,0	211,4
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	74,33	52,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,5	266,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20				
КАРТОФЕЛЬ	38,5	25				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ	0,6	0,6				
<b>ЯЗЫК ОТВАРНОЙ</b>		100	3,4	17,4	0,6	251,3
ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК	160,87	148				
МОРКОВЬ	5,3	4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
СОЛЬ	6	6				
<b>ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ</b>		180	5,1	0,6	8,6	61,8
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	406,7	211,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	1,1	0,9				
<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД</b>		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
<b>ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ</b>		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>31,8</b>	<b>40,7</b>	<b>72,4</b>	<b>880,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,7</b>	<b>48,6</b>	<b>142,2</b>	<b>1 279,9</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ		200	3,7	11,1	14,3	246,1
ЯБЛОКИ	132,6	116,7				
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	108,3	108,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ		200	6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>14,1</b>	<b>14,3</b>	<b>51,7</b>	<b>475,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		100	1,0	3,1	3,8	48,7
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	48,49	48				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,78	38				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,28	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		250	1,9	5,0	6,5	79,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,5	1,5				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,5	2,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	6,0	14,0	7,0	213,0
ГОВЯДИНА Б/К	83,3	70				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	13,3	13,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	33,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				

ЧЕЧЕВИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		180	4,2	6,4	37,3	284,6
ЧЕЧЕВИЦА	82,7	82,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	206,7	206,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,6	6,6				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>21,0</b>	<b>30,9</b>	<b>93,1</b>	<b>844,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,1</b>	<b>45,2</b>	<b>144,8</b>	<b>1 320,1</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ		200	4,1	10,9	4,1	154,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	102,04	100				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		60	4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>9,8</b>	<b>12,4</b>	<b>36,9</b>	<b>324,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		100	1,7	3,3	5,0	57,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	105	84				
МОРКОВЬ	22,2	16,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ		250	7,5	5,6	17,9	154,3
ФАСОЛЬ	35	35				
МОРКОВЬ	13,33	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		120	1,5	8,2	3,7	94,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	113,49	97,6				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	40	40				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24				
СОЛЬ	3,2	3,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ОХЛАЖДЕННЫЙ		180	3,4	7,6	28,0	194,3
КАРТОФЕЛЬ	252,2	176,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6				
СОЛЬ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	9,4	55,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>22,4</b>	<b>27,4</b>	<b>101,9</b>	<b>771,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,2</b>	<b>39,8</b>	<b>138,8</b>	<b>1 096,0</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ОВСЯНОЙ С МОРКОВЬЮ	205		5,0	9,9	23,6	203,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	12,12	12				
КРУПА ОВСЯНАЯ	25,38	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
МОРКОВЬ	48	36				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>10,9</b>	<b>11,8</b>	<b>54,6</b>	<b>371,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ	100		1,4	6,1	3,4	75,3
ЛУК ЗЕЛЕНый	12,5	10				
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	64,03	33,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,61	30				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23,23	23				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		2,4	5,3	12,8	111,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1				
СВЕКЛА	92,5	74				
МОРКОВЬ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,4				
КАРТОФЕЛЬ	30,67	23				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,4	3,4				

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	12,4	15,3	16,6	456,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,7	116,7				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12,5	12,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	127,5	102				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40,41	40				
КАБАЧКИ	111,73	83,8				
МОРКОВЬ	51,4	41,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36,1	30,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	1,5	1,5				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>23,9</b>	<b>29,1</b>	<b>76,0</b>	<b>882,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,8</b>	<b>40,9</b>	<b>130,6</b>	<b>1 253,1</b>



**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200		13,5	12,8	11,6	423,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	202	200				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	26	26				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4				
СОЛЬ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ	200		6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>23,9</b>	<b>16,0</b>	<b>49,0</b>	<b>652,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100		4,6	9,3	6,9	129,7
СВЕКЛА	104,5	81				
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250		10,2	15,5	16,4	278,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	119,6	83,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3				
МОРКОВЬ	5,7	4,3				
СОЛЬ	1,3	1,3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,6	2,5				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	46,9	46,9				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120		3,0	5,5	6,3	86,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	94,9	81,6				
МОРКОВЬ	33,6	24				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	9,6	9,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,1				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	12	12				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				

ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ		180	6,3	4,5	40,5	230,5
ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	60,3	60,3				
СОЛЬ	3,1	3,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	362,3	362,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>32,0</b>	<b>37,2</b>	<b>108,6</b>	<b>944,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,9</b>	<b>53,2</b>	<b>157,6</b>	<b>1 596,9</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	200		7,0	5,2	33,1	208,7
ПШЕНО	40,4	40				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64				
ЯБЛОКИ	22,7	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	4	4				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>12,7</b>	<b>6,7</b>	<b>65,9</b>	<b>379,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100		1,2	6,1	3,8	76,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15	12				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	30,67	23				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		1,7	5,1	9,7	92,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30				
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40				
МОРКОВЬ	12,5	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,54	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
СОЛЬ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280		11,9	20,7	17,7	647,8

ГОВЯДИНА Б/К	153,2	129,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	44,4	37,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	26,7	26,7				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,2	46,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	245,88	196,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,2	11,2				
МОРКОВЬ	9,3	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,8	14,9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	18,7	18,7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,2	2,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0,1	3	65
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>22,8</b>	<b>34,4</b>	<b>72,1</b>	<b>1 097,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,5</b>	<b>41,1</b>	<b>138,0</b>	<b>1 476,6</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,7	7,5	22,4	175,5
КРУПА ОВСЯНАЯ	38,7	38,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162,6	162,6				
СОЛЬ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5				
КАКАО С МОЛОКОМ	200		1,5	0,7	1,6	18,3
КАКАО-ПОРОШОК	2,4	2,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>10,6</b>	<b>9,4</b>	<b>53,4</b>	<b>342,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100		5,3	22,7	3,5	255,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	47,3	43				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,78	38				
ЯБЛОКИ	7,95	7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
УХА РЫБАЦКАЯ	250		1,1	2,2	7,0	51,8
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	81,4	70				
КАРТОФЕЛЬ	57,7	37,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	275	275				
УКРОП	2,7	2				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120		15,1	11,7	1,4	190,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	91,6	85,2				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	3,6	3,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				

МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	2,7	2,7				
МОРКОВЬ	4,6	3,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9				
СОЛЬ	0,6	0,6				
СОЛЬ	3,6	3,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ		180	8,7	6,4	39,6	251,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	64,6	64,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,9	96,9				
СОЛЬ	1,4	1,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4				
МОРКОВЬ	26,6	20				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,9	20				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>37,9</b>	<b>45,4</b>	<b>94,7</b>	<b>988,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,5</b>	<b>54,8</b>	<b>148,1</b>	<b>1 331,0</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРОМ СВЕЖИМ	200		4,4	11,0	5,4	163,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,72 шт.	69,4				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	25,9	25,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4				
СОЛЬ	0,9	0,9				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	101,03	100				
КЕФИР 1,0% ЖИРНОСТИ	200		6,0	2,0	8,0	80,0
КЕФИР 1,0 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>14,8</b>	<b>14,2</b>	<b>42,8</b>	<b>392,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100		1,0	10,2	5,0	116,9
ЯБЛОКИ	31	20				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10				
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2				
БОРЩ С МЯСОМ	250		5,0	12,1	15,2	211,4
ГОВЯДИНА Б/К	47,69	40,25				
СВЕКЛА	51,61	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8				
МОРКОВЬ	21,67	16,25				
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25				

СОЛЬ	2	2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ		100	14,9	16,2	7,4	235,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	101,9	73,3				
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	18,3	18,3				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,4	7,2	12,8	135,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256,5	205,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,4	52,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8				
МОРКОВЬ	6	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	1,8	1,8				
ЧАЙ		200	0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>33,2</b>	<b>48,1</b>	<b>78,9</b>	<b>918,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,0</b>	<b>62,3</b>	<b>121,7</b>	<b>1 311,6</b>



**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ИЗ КРУП ПЕРЛОВОЙ И ОВСЯНОЙ С ИЗЮМОМ	205		7,2	12,4	30,5	263,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9,09	9				
КРУПА ОВСЯНАЯ	33,5	33				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	80	80				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59	59				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		1,3	0,3	3,4	21,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
МОЛОКО 1% ЖИРНОСТИ	30	30				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>12,9</b>	<b>13,9</b>	<b>63,3</b>	<b>433,8</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,3	10,1	7,6	128,1
КАРТОФЕЛЬ	27,13	21,7				
СВЕКЛА	25	20				
МОРКОВЬ	18,75	15				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,41	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,85	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250		9,3	8,9	23,7	213,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	48	33,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240,9	240,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,7				
МОРКОВЬ	2,2	1,7				
СОЛЬ	1,7	1,7				
ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	20,3	20,3				
КАРТОФЕЛЬ	71,4	50				

МОРКОВЬ	13,3	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5				
СОЛЬ	0,8	0,8				
РЫБА ОТВАРНАЯ		120	0,3	8,7	1,0	83,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	154,7	133,1				
МОРКОВЬ	8,8	6,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,3				
СОЛЬ	4,3	4,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,9	10,9				
ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ		180	15,7	8,7	36,8	294,1
ФАСОЛЬ	72,7	72,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,6	181,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	18	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	9,4	55,1
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>34,9</b>	<b>39,1</b>	<b>116,4</b>	<b>989,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,8</b>	<b>53,0</b>	<b>179,7</b>	<b>1 423,4</b>

**МЕНЮ****12-18 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		14,6	15,2	10,5	339,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	189,3	186,7				
СОЛЬ	1,9	1,9				
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	13,3	13,3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8				
СМЕТАНА 10% ЖИРНОСТИ	8	8				
ЧАЙ	200		0,3	0	0,6	3,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ	60		4,0	0,8	19,9	103,5
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	60	60				
ФРУКТ (ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН/СЛИВА/ПЕРСИК/АБРИКОС)	100		0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ИЛИ СЛИВА	111,11	100				
ИЛИ ПЕРСИК	125,00	100				
ИЛИ АБРИКОС	115,00	100				
			<b>19,3</b>	<b>16,4</b>	<b>40,5</b>	<b>491,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (ОГУРЦЫ, КАПУСТА БЕЛОКОЧ., ТОМАТЫ)	100		1,5	10,1	4,4	115,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44	35				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,6	5,1	16,9	126,3
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12,12	12				
МОРКОВЬ	31,25	25				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25,51	25				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5				
СОЛЬ	8	8				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280		11,2	23,6	38,2	470,3

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	210	168				
ГОВЯДИНА Б/К	116,7	105				
КРУПА РИСОВАЯ	40,1	39,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,8	23,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,4				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,3	23,6
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ		50	3,3	0,7	16,6	86,3
ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,3	1,7	21,3	129,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50				
			<b>23,0</b>	<b>41,2</b>	<b>102,7</b>	<b>951,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,3</b>	<b>57,6</b>	<b>143,2</b>	<b>1 442,9</b>