

Утверждаю

И.о. директора
Гельмина Надежда
Александровна



МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			24,5	21,6	53,2	491,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,5	21,6	53,2	491,0

Утверждаю

и.о. директора
Тельмина Надежда
Александровна



МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			13,9	12,9	55,1	382,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,9	12,9	55,1	382,7



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,0	7,9	43,3	276,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10	2,5	43,2	230,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	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
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
			38,9	21,4	90,7	693,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,9	21,4	90,7	693,1

Утверждаю



директора
Тельминова Надежда
Александровна

МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			22,7	23,7	81,7	615,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,7	23,7	81,7	615,0

Утверждаю

И.О. директора
Тельмина Надежда
Александровна



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			16,1	11,8	53,7	376,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,1	11,8	53,7	376,3

МКОУ "Песьяновская
СОШ

Утверждаю

и.о. директора
Тельмина Надежда
Александровна



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		220	5,3	9,2	30,7	221,6
КРУПА РИСОВАЯ	32,6	32,6	2,2	0,3	21,9	97,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,2	75,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,1	112,1	3,1	3,4	4,8	60,6
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,5	0,1	47,8
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		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			12,6	13,9	67,6	439,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,6	13,9	67,6	439,0



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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 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
			12,3	10,4	47,7	328,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,3	10,4	47,7	328,2



и.о. директора
Тельмина Надежда
Александровна

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	14,4	14,4	0	13,5	0	116,6
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
			20,0	19,7	68,9	520,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,0	19,7	68,9	520,9

Утверждаю

директора
Тельмина Надежда
Александровна



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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
			28,9	34,6	85,1	745,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,9	34,6	85,1	745,3



МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
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
			14,2	13,0	54,4	382,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,2	13,0	54,4	382,3



МЕНЮ
12 лет и старше
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	27,7	0,4	0,1	2,1	10,3
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
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
			22,7	33,3	67,6	641,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,7	33,3	67,6	641,5

МКОУ "Песьяновская
СОШ

Утверждаю



директора
Гельмина Надежда
Александровна

МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		220	7,5	9,2	36,5	250,7
КРУПА МАННАЯ	46,8	46,8	4,6	0,5	30	138,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,5	69,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	3,2	4,5	56,7
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	1,9	7,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,5	0,1	47,8
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		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			11,3	9,5	73,4	413,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,3	9,5	73,4	413,5