

Утверждено
 Директор
 МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1"
 Л. И. Мухоморова
 пр. № 1 от 09.01.2025 г.

МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20		3,1	4,6	5,7	77,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,48 шт.	20	2,4	2,2	0,1	30,5
СВЕКЛА	42,1	31,6	0,5	0	2,7	12,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	2,2	2,2	0,1	0	1,1	4,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,6	2,5	0,1	0	1,8	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		3,2	4,1	18,5	123,6
КАРТОФЕЛЬ	61,5	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,3	0	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		19,6	25,7	35,9	452,6
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	92,5	90,7	16	16,2	0	209,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,3	9,3	0	9	0	81,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	14,2	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КРУПА РИСОВАЯ ф.	46,7	46,7	3,2	0,5	33,6	150,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21		4,9	6,2		76,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	21	21	4,9	6,2	0	76,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9		12,3	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,9	0	12,3	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		2,1	0,8	12,1	64,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	25	2,1	0,8	12,1	64,8
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			31,4	33,7	87,3	786,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,4	33,7	87,3	786,0



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60		1,0	4,4	5,7	67,4
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3	15,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200		4,6	4,4	15,2	117,8
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ ф.	16,16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,06	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	12,6	10,08	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90		11,4	10,6	11,8	188,2
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	56,9	51,8	9,3	8,1	0	109,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,6	12,6	1	0	6	28,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1	1	0	0,7	0	6,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,4	0	0	0	0,2
МОРКОВЬ	0,27	0,2	0	0	0	0,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	0,4	0,4	0	0,3	0	2,5
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		4,5	4,5	20,3	138,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4,7	4,7	0	3,3	0,1	30,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА ф.	36,8	36,4	4,5	1,2	20,2	108,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,3	116,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		1,4	1,1	8,2	48,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8

САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,9		12,3	58,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,9	0	12,3	58,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		22	1,9	0,7	10,6	57,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	22	1,9	0,7	10,6	57,0
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН, ЯБЛОКО	100	100	1,5	0,5	21	96,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			24,9	25,7	97,6	727,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	25,7	97,6	727,0

МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200		1,4	4,2	5,4	65,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1	1	0	0,2	0	1,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95		12,7	15,3	3,2	202,3
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	68,8	67,5	11,9	12	0	155,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,3	10,3	0,3	1,5	0,4	16,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,3	31,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,8	21,5	142,2
КАРТОФЕЛЬ	197,3	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1		19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
ЙОГУРТ	160		4,6	4,0	6,4	84,8
ЙОГУРТ	160	160	4,6	4	6,4	84,8
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			28,3	29,4	87,9	744,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,3	29,4	87,9	744,0



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СО СМЕТАНОЙ	200		1,9	4,6	9,8	87,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,5	0,1	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	8,57	6	0,5	0	1,3	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	95		12,2	11,7	12,2	204,4
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	61	55,5	10	8,6	0	117,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13,5	13,5	1	0	6,4	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5	7,5	1	0	4,5	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,4	20,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1	1	0	0,7	0	6,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	1,6	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	0,3	0,3	0	0,2	0	1,9
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5		3,9	7,6	24,5	182,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" ф.	36,8	36,5	3,9	0,4	24,3	116,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,3	116,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200		0,4	0,1	27,6	112,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12,12	12	0,4	0,1	6,9	30,2
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,4		22,1	105,8

ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	1,0	14,5	88,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,6	1	14,5	77,7
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		120	0,5	0,5	11,8	56,4
ЯБЛОКИ	120	120	0,5	0,5	11,8	56,4
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			24,9	25,5	122,5	826,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	25,5	122,5	826,6

МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ /ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20/40		5,2	6,0	2,5	84,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,5	0	0	0,3	1,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,9	4,1	13,2	97,8
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ ф.	4,04	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,66	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4,03	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	13,19	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140		14,1	2,7	6,9	110,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	91,8	85,4	13,2	0,8	0	59,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,6	26,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	41,1	30,8	0,4	0	2	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150		4,1	4,9	23,6	154,8
ПШЕНО ф.	36,8	36,4	4,1	1,2	23,5	120,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,4	116,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,7		17,2	82,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	35	2,7	0	17,2	82,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,7	9,7	51,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,7	0,7	9,7	51,8
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			30,1	18,6	88,5	650,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,1	18,6	88,5	650,4



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	43		4,9	7,4	12,4	139,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,83	13	3	3,8	0	47,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0	3,6	0,1	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	25	1,9	0	12,3	58,8
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200		1,5	4,1	8,8	77,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		13,6	10,8	7,5	189,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ с/м х/о 17% т/о 32,4%	89,16	74	12,8	2,6	3,8	91,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,6	33,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1	1	0	0,7	0	6,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ,	150/5		3,4	8,3	21,6	174,0
КАРТОФЕЛЬ	197,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0,1	3,5	0,1	32,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,25	5,25	0,1	3,7	0,1	33,7
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180		3,4	2,7	11,4	84,0
КАКАО-ПОРОШОК.	3,5	3,5	0,9	0,5	0,4	9,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19		1,6	0,6	9,2	49,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	19	1,6	0,6	9,2	49,2
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110		0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	110	110	0,4	0,4	10,8	51,7
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			25,0	23,3	72,9	609,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,0	23,3	72,9	609,7



МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		1,7	2,1	13,7	81,1
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА РИСОВАЯ ф.	4	4	0,3	0	2,9	12,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/22		23,3	15,7	36,6	381,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	122	119,6	20,9	10,5	3,5	196,0
КРУПА МАННАЯ ф.	7,8	7,8	0,8	0,1	5,3	25,2
САХАР ПЕСОК	10,4	10,4	0	0	10,1	40,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,2	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,2	5,2	0	3,7	0,1	33,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2	0,7	0	3,1	15,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	8,1
ПОВИДЛО	22	22	0,1	0	14,3	55,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,3	2,4	14,1	91,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41		3,1		20,2	96,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	41	3,1	0	20,2	96,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		2,4	0,9	13,5	72,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	28	2,4	0,9	13,5	72,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			33,8	21,1	98,1	722,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,8	21,1	98,1	722,9

Утверждено
Директор М.И. Лепех

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60		5,2	4,6	1,4	67,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,96 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	21,98	20	0,3	0,1	1,1	6,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,6	4,0	10,4	84,5
СВЕКЛА	41,29	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,66	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90		13,6	12,2	12,3	214,5
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	68,9	62,7	11,3	9,7	0	132,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15,2	15,2	1,2	0	7,3	34,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,3	20,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,5	8,5	1,1	0	5	24,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		5,8	4,7	37,3	214,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,3	54,3	5,8	0,7	37,2	178,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,7	5,7	0	4	0,1	36,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,7	0,1	18,2	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20,2	20	0,7	0,1	11,4	50,3
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42		3,2		20,7	98,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	42	3,2	0	20,7	98,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,6	1,0	14,5	77,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,6	1	14,5	77,7
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			32,7	26,6	114,8	834,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,7	26,6	114,8	834,7

МЕНЮ

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60		1,0	3,0	5,5	54,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18	47,34	0,9	0	2,1	12,9
МОРКОВЬ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82	5,82	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200		3,2	4,2	18,5	123,9
КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1,8	1,8	0	1,3	0	11,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	195		15,4	14,4	20,5	272,1
ГОВЯДИНА Б/К охл. х/о 9%	78,02	71	12,8	11,1	0	150,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4	4	0	2,8	0,1	25,6
КАРТОФЕЛЬ	184,62	120	2,3	0,5	19	89,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,28	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,1	0,1	9,5	40,7
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34		2,6		16,7	79,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	34	2,6	0	16,7	79,9
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			24,9	23,9	71,7	604,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	23,9	71,7	604,5

12-18 лет ОБЕД

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60		1,1	3,6	9,8	75,7
СВЕКЛА	63,1	47,4	0,7	0	4,1	19,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3,6	3,6	0,2	0	1,7	8,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5,6	5,5	0,2	0	4	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200		1,5	4,8	5,6	71,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	7,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	15,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	2,67	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140		14,1	2,9	6,9	111,8
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	91,7	85,4	13,2	0,8	0	59,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,6	26,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	33,6	25,2	0,3	0	1,6	8,5
МОРКОВЬ	5,3	4,2	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150		2,2	4,0	23,3	138,4
КРУПА РИСОВАЯ ф.	32,3	32,3	2,2	0,3	23,2	104,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,3	119,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150		0,8	0,2	15,2	69,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	150	0,8	0,2	15,2	69,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1		19,7	94,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,1	0	19,7	94,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21		1,8	0,7	10,1	54,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	21	1,8	0,7	10,1	54,4

	г	г	г	г	г	г
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1				
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			24,9	16,5	98,0	650,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	16,5	98,0	650,3