

**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
250	<b>Каша жидкая на молоке (рисовая)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дл, крупа рисовая (крупа), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водородная</small>	Калорийность-349, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-42
60	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <small>яйцо диетическое, соль водородная</small>	Калорийность-86, Белки-8, Жиры-6
200	<b>Сосиски отварные для школьного питания</b>	Калорийность-356, Белки-15, Жиры-21
30	<b>Колбаса п/к</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дл, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дл</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-1 182, Белки-45, Жиры-57, Углеводы-89
<b>Завтрак2</b>		
180	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-181, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-41
<b>Обед</b>		
120	<b>Салат из фасоли с овощами</b> <small>перец сладкий, фасоль продовольственная, помидоры, масло подсолнечное дл, лук репчатый, петрушка, соль водородная</small>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-16
120	<b>Салат из капусты с помидорами и огурцами и яблоком с маслом растительным</b> <small>капуста, огурцы, яблоки, масло подсолнечное дл, помидоры, соль водородная, кислота лимонная</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6
280	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b> <small>картофель, горох каютий, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, петрушка, соль водородная</small>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-20
280	<b>Суп пюре из курицы</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное дл, филе грудки кур, крупа рисовая (крупа), лук репчатый, масло сливочное обогащенное, яйцо диетическое</small>	Калорийность-245, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-15
140	<b>Птица (филе грудки кур), тушенная в соусе томатном</b> <small>филе грудки кур, лук репчатый, морковь, томаты в собственном соку, масло сливочное обогащенное, крахмал картофельный, соль водородная, петрушка, сахар-песок, перец молотый</small>	Калорийность-183, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-4
100	<b>Шницель натуральный свиной</b> <small>свинина (карбонат) с/м, масло подсолнечное дл, сушари панировочные, молоко ультрапастеризованное обогащенное дл, соль водородная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-200, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-6
200	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное дл, масло сливочное обогащенное, соль водородная</small>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-15
200	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая (длиннозерная), масло сливочное обогащенное, соль водородная</small>	Калорийность-308, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (ягодное ассорти)</b> <small>сахар-песок, облепиха б/з, вишня б/з, клубника б/з</small>	Калорийность-52, Углеводы-13
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 777, Белки-82, Жиры-84, Углеводы-156
<b>Полдник</b>		
50	<b>Шоколад Золотой степ</b>	Калорийность-504, Белки-9, Жиры-28, Углеводы-53
200	<b>Коктейль молочный для детского питания</b>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-669, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-77

Ужин

120	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель, свекла, горошек зеленый консервы, огурцы, консервированные буженица, морковь, масло подсолнечное дп, соль, водоросли, кислота лимонная</small>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9
120	<b>Салат из кальмаров с яблоком и сыром</b> <small>филе кальмара замороженное дп, соус салатный дп, огурцы, консервированные буженица, яблоки, горошек зеленый консервы, сыр тильзитер, укроп, соль, водоросли, яйцо диетическое</small>	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
100	<b>Индейка отварная с овощами ( филе )</b> <small>филе индейки замороженное дп, лук репчатый, перец сладкий, морковь, масло сливочное обогащенное, укроп, соль, водоросли, перец жгучий</small>	Калорийность-298, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-2
100	<b>Котлеты домашние запеченные ( свинина, говядина )</b> <small>говядина омытая, свинина дп (филе, шейка) замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное дп, лук репчатый, хлеб пшеничный I с, масло сливочное обогащенное, сухари панировочные, соль, водоросли, укроп, яйцо диетическое, перец жгучий</small>	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-15
300	<b>Рагу из мяса</b> <small>картофель, филе тунца кур., морковь, лук репчатый, томаты в собственном соку, масло сливочное обогащенное, соль, водоросли, мука пшеничная в с обогащенная, чеснок</small>	Калорийность-378, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-22
200	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия трубки и фигурные, масло сливочное обогащенное, соль, водоросли</small>	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-39
200	<b>Гречка отварная с овощами</b> <small>крупа гречневая, перец сладкий см, лук репчатый, морковь, масло сливочное обогащенное, соль, водоросли, укроп</small>	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-41
200	<b>Чай</b>	Калорийность-3
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
200	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2</b>	
50	<b>Шоколад детский Хит</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-1 970, Белки-94, Жиры-96, Углеводы-156
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 779, Белки-237, Жиры-271, Углеводы-519



**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак1</b></u>		
250	<b>Каша геркулесовая на молоке с сахаром</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп. хлопья злаковые, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль, ванилин</small>	Калорийность-351, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-43
250	<b>Каша кукурузная с сухофруктами</b> <small>крупа кукурузная, масло сливочное обезжиренное, курага, изюм</small>	Калорийность-204, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
100	<b>Омлет натуральный</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп. яйцо диетическое, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин</small>	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3
30	<b>Колбаса п/к</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп. сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп.</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-1 158, Белки-39, Жиры-51, Углеводы-122
<u><b>Завтрак2</b></u>		
180	<b>Груши</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-22
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-200, Белки-1, Углеводы-45
<u><b>Обед</b></u>		
85	<b>Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7
120	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <small>огурцы, перец сладкий, масло подсолнечное оп., соль, ванилин</small>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-4
300	<b>Рассольник ленинградский на бульоне из птицы</b> <small>картофель, огурцы, консервированные брусника, морковь, помидоры, лук репчатый, перец сладкий с/м, крупа перловая, масло сливочное обезжиренное, сметана 15%, петрушка, соль, ванилин, перец молотый</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17
280	<b>Суп пюре из моркови</b> <small>морковь, молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп., лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, мука пшеничная в/с обезжиренная, сахар-песок, яйцо диетическое</small>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17
150	<b>"Ёжники" мясные в сметанном соусе</b> <small>говядина омытая, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая (пухлая), мука пшеничная в/с обезжиренная, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин, укроп, перец молотый</small>	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-17
100	<b>Филе куриное запеченое с морковью</b> <small>филе куриное кур., морковь, соус острый оп., сыр тильзитер, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-346, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-3
140	<b>Паприкаш из индейки ( филе )</b> <small>филе индейки замороженное оп., лук репчатый, томаты в собственном соку, перец сладкий, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, крахмал картофельный, соль, ванилин, петрушка, паприка</small>	Калорийность-446, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-3
200	<b>Спагетти отварные</b> <small>макаронные изделия трутты и фузилли, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин</small>	Калорийность-457, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-78
200	<b>Гречка рассыпчатая с печеным луком</b> <small>крупа гречневая, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин</small>	Калорийность-380, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-55
200	<b>Каша кукурузная рассыпчатая с овощами</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп., крупа кукурузная, морковь, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин</small>	Калорийность-319, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-52
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)</b> <small>смородина черная б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2 949, Белки-109, Жиры-153, Углеводы-295
<u><b>Полдник</b></u>		
65	<b>Круассан</b>	Калорийность-264, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-30
200	<b>Морс из ягод свежесзамороженных (клюква)</b> <small>клюква б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-73, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-337, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-48

Ужин

120	<b>Салат из морской капусты с кукурузой</b> <small>морская капуста, кукуруза консервированная, морковь, масло подсолнечное <i>dl</i>, укроп</small>	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-23
120	<b>Салат из свеклы с сыром с соусом салатным</b> <small>свекла, сметанальтер, соус салатный <i>dl</i>, соль <i>водированная</i></small>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
100	<b>Котлеты из индейки запеченные</b> <small>филе индейки замороженное <i>dl</i>, молоко ультрапастеризованное обезжиренное <i>dl</i>, лук репчатый, хлеб пшеничный <i>l</i> с, масло подсолнечное <i>dl</i>, сушари панировочные, масло сливочное обезжиренное, яйцо <i>детское</i>, перец <i>матовый</i>, соль <i>водированная</i></small>	Калорийность-260, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-15
125	<b>Шницель рыбный натуральный</b> <small>филе <i>б/к</i> трески с/м <i>dl</i>, масло подсолнечное <i>dl</i>, лук репчатый, сушари панировочные, молоко ультрапастеризованное обезжиренное <i>dl</i>, яйцо <i>детское</i>, соль <i>водированная</i></small>	Калорийность-191, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-6
300	<b>Плов из говядины</b> <small>говядина окорок, морковь, лук репчатый, крупа рисовая (алмазная), масло подсолнечное <i>dl</i>, масло сливочное обезжиренное, чеснок, укроп, соль <i>водированная</i>, специи <i>для плова</i>, перец <i>матовый</i></small>	Калорийность-699, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-48
200	<b>Фасоль стручковая с овощами</b> <small>фасоль стручковая <i>б/к</i>, лук репчатый, морковь, перец сладкий с/м, масло сливочное обезжиренное, соль <i>водированная</i>, укроп</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8
200	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное <i>dl</i>, масло сливочное обезжиренное, соль <i>водированная</i></small>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-15
200	<b>Чай</b>	Калорийность-3
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b> <b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20		Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
200	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2</b>	
50	<b>Шоколад Золотой степ</b>	Калорийность-504, Белки-9, Жиры-28, Углеводы-53
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2 437, Белки-104, Жиры-123, Углеводы-201
<b>Итого за день</b>		Калорийность-7 081, Белки-258, Жиры-341, Углеводы-711



**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
250	<b>Каша ячневая на молоке с сахаром</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, крупа ячневая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29
250	<b>Каша кукурузная с сухофруктами</b> <small>крупа кукурузная, масло сливочное обогатненное, курага, изюм</small>	Калорийность-204, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
60	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <small>яйцо диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-86, Белки-8, Жиры-6
150	<b>Суфле из творога</b> <small>творог 9% жирн., крупа манная, сахар-песок, молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, масло сливочное обогатненное, яйцо диетическое</small>	Калорийность-292, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-16
20	<b>Варенье</b>	
30	<b>Ветчина детская</b>	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-1
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-1 137, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-129
<u>Завтрак2</u>		
150	<b>Мандарин</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-17
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-182, Белки-2, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
120	<b>Салат витаминный с огурцом</b> <small>капуста, морковь, огурцы, масло подсолнечное оп, лимон, сахар-песок, петрушка, соль йодированная</small>	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-9
120	<b>Салат рыбный с огурцом консервированным</b> <small>картофель, филе б-к трески с/ж оп, соус острый оп, огурцы, консервированные брусники, горошек зеленый консервы, помидоры, лук репчатый, яйцо диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-141, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10
280	<b>Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы</b> <small>макаронные изделия группы А фигурные, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная, петрушка</small>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-20
20	<b>Птица отварная (к супу)</b> <small>филе грудки кур., лук репчатый, соль йодированная</small>	Калорийность-48, Белки-5, Жиры-2
280	<b>Суп пюре из зеленого горошка</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, горошек зеленый б/з, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогатненная, масло сливочное обогатненное, морковь, петрушка, соль йодированная</small>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16
125	<b>Рыба припущенная с овощами (филе трески)</b> <small>филе б-к трески с/ж оп, лук репчатый, морковь, соль йодированная, перец молотый</small>	Калорийность-118, Белки-25, Жиры-1, Углеводы-2
100	<b>Филе куриное запеченное в омлете</b> <small>филе грудки кур., масло сливочное обогатненное, мука пшеничная в/с обогатненная, яйцо диетическое, соль йодированная, паприка, перец молотый</small>	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-4
140	<b>Мясо тушенное с черносливом</b> <small>свинина оп (филе, шейка) замороз., лук репчатый, чернослив, томаты в собственном соку, масло подсолнечное оп, чеснок картофельный, соль йодированная, петрушка, перец молотый</small>	Калорийность-277, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-13
200	<b>Гречка рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное оп, соль йодированная</small>	Калорийность-387, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55
200	<b>Макаронны с овощами</b> <small>макаронные изделия группы А фигурные, перец сладкий с/ж, лук репчатый, морковь, масло сливочное обогатненное, соль йодированная, укроп</small>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42
200	<b>Каша пшеничная с овощами</b> <small>перлч сладкий с/ж, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное обогатненное, соль йодированная, укроп</small>	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6
200	<b>Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)</b> <small>смесь косточковых плодов, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-113, Белки-1, Углеводы-27
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2 366, Белки-118, Жиры-114, Углеводы-228
<u>Полдник</u>		
50	<b>Батончик шоколадный</b>	
200	<b>Биолакт</b>	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

Ужин

120	<b>Салат нежный</b> <small>картофель, филе судака кур., морковь, соус салатный ди, огурцы, соль йодированная</small>	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13
120	<b>Салат из свеклы с сыром с соусом салатным</b> <small>свекла, сыр тильзитер, соус салатный ди, соль йодированная</small>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9
100	<b>Оладьи из мяса кур</b> <small>филе судака кур., соус салатный ди, масло ультрапастеризованное обогащенное ди, масло подсолнечное ди, хлеб пшеничный I с, лук зеленый, укроп, соль йодированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-327, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-4
100	<b>Свинина с помидором запеченная</b> <small>свинина (карбонат) с/м, соус салатный ди, помидоры, сыр тильзитер, масло сливочное обогащенное, соль йодированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-247, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-3
100	<b>Котлеты из говядины запеченные</b> <small>говядина ошеек, масло ультрапастеризованное обогащенное ди, лук репчатый, сухари пантонские, хлеб пшеничный I с, масло подсолнечное ди, масло сливочное обогащенное, соль йодированная, яйцо диетическое, перец молотый, чеснок</small>	Калорийность-355, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-19
200	<b>Картофель отварной с зеленью</b> <small>картофель, масло сливочное обогащенное, соль йодированная, укроп</small>	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12
200	<b>Капуста цветная отварная</b> <small>капуста цветная с/м, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</small>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9
200	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>лук репчатый, морковь, крупа рисовая (длиннозерная), перец сладкий с/м, масло сливочное обогащенное, соль йодированная, укроп</small>	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-38
200	<b>Чай</b>	Калорийность-3
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b> <b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
200	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2</b>	
50	<b>Печенье</b>	

Итого за Ужин Калорийность-1 920, Белки-73, Жиры-113, Углеводы-131

Итого за день Калорийность-5 675, Белки-246, Жиры-273, Углеводы-532



Ташев А

**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
250	<b>Каша жидкая на молоке из пшени и риса Дружба с сахаром</b> <small>малое ультрапастеризованное обогащенное дл. крупа пшени шлифованная, крупа рисовая (крупа), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водородная</small>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-33
250	<b>Каша ячневая на воде с сухофруктами</b> <small>крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, изюм, курага</small>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
60	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <small>яйцо диетическое, соль водородная</small>	Калорийность-86, Белки-8, Жиры-6
140	<b>Сосиски отварные для школьного питания</b>	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-14
30	<b>Сыр полутвердый ДП</b>	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
10	<b>Масло сливочное порционное</b>	
200	<b>Какао с молоком</b> <small>малое ультрапастеризованное обогащенное дл., сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b> Калорийность-1 140, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-96		
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Груши</b>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-22
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b> Калорийность-200, Белки-1, Углеводы-45		
<b><u>Обед</u></b>		
120	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель, лук, морковь, зеленый консерв. огурцы, консервированные брусника, морковь, масло подсолнечное дл., соль водородная, уксус, майонез</small>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9
120	<b>Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным</b> <small>капуста, перец сладкий, огурцы, масло подсолнечное дл., соль водородная</small>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-5
300	<b>Суп из стручковой фасоли с курицей</b> <small>картофель, фасоль стручковая б/з, филе курицы кур., помидоры, перец сладкий с/м, лук репчатый, морковь, укроп, соль водородная, перец молотый</small>	Калорийность-138, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-16
280	<b>Суп пюре из тыквы</b> <small>тыква, малое ультрапастеризованное обогащенное дл., картофель, масло сливочное обогащенное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водородная</small>	Калорийность-154, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
125	<b>Котлета рыбная запеченная</b> <small>фарш, филе б-к трески с/м дл., сухари панировочные, малое ультрапастеризованное обогащенное дл., лук репчатый, масло подсолнечное дл., хлеб пшеничный 1 с, масло сливочное обогащенное, чеснок, соль водородная, яйцо диетическое, петрушка, перец молотый</small>	Калорийность-211, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-13
100	<b>Котлеты из говядины паровые</b> <small>говядина охладил., малое ультрапастеризованное обогащенное дл., лук репчатый, хлеб пшеничный 1 с, масло сливочное обогащенное, соль водородная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-223, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-8
140	<b>Птица (филе грудки индейки), тушенное в соусе томатном</b> <small>филе индейки замороженное дл., лук репчатый, томаты в собственном соку, морковь, масло сливочное обогащенное, крахмал картофельный, соль водородная, петрушка, сахар-песок, перец молотый</small>	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-20
200	<b>Овощи припущенные</b> <small>капуста брокколи с/м, капуста цветная с/м, капуста, морковь, горошек зеленый б/з, кукуруза (зерно) с/м, масло сливочное обогащенное, соль водородная</small>	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15
200	<b>Макароны, запеченные с сыром</b> <small>макаронные изделия трубки и фигурные, масло сливочное обогащенное, сыр тильзитер, соль водородная</small>	Калорийность-367, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-52
200	<b>Гречка отварная с овощами</b> <small>крупа гречневая, перец сладкий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное обогащенное, соль водородная, укроп</small>	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-41
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)</b> <small>вишня б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-2 283, Белки-86, Жиры-111, Углеводы-234		
<b><u>Полдник</u></b>		
55	<b>Шоколад двойная радость</b>	Калорийность-293, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-33
200	<b>Напиток витаминный</b> <small>сахар-песок, изюм, шиповник</small>	Калорийность-125, Углеводы-29
<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-418, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-62		

Ужин

120	<b>Салат из моркови с изюмом с маслом растительным</b> <small>морковь, масло подсолнечное д/з, изюм, сахар-песок</small>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-16
120	<b>Салат мясной по домашнему</b> <small>поялдык, лук, картофель, соус салатный д/з, олурчы, консервированные бжукусы, морковь, горошек зеленый, консервы, соль водированная, яйцо диетическое</small>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7
100	<b>Филе куриное запеченное с сыром</b> <small>филе грудки кур., сыр тильзитер, соус салатный д/з, масло сливочное обезжиренное, соль водированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-408, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-1
100	<b>Рулет мясной с яйцом</b> <small>поялдык, поялдык, филе грудки кур., лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обезжиренное д/з, сыр тильзитер, хлеб пшеничный 1 с, сулари пшеничные, перец сладкий о/м, масло сливочное обезжиренное, яйцо диетическое, соль водированная, перец молотый</small>	Калорийность-342, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-10
300	<b>Жаркое по домашнему из свинины</b> <small>свинина д/з (филе, шея) за мороз., картофель, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, помидоры, морковь, петрушка, соль водированная, чеснок, перец молотый</small>	Калорийность-814, Белки-26, Жиры-67, Углеводы-27
200	<b>Капуста тушеная с овощами</b> <small>капусты, помидоры, перец сладкий о/м, масло подсолнечное д/з, лук репчатый, морковь, соль водированная, петрушка, перец молотый</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
200	<b>Рис, припущенный</b> <small>крупа рисовая (длиннозерная), масло сливочное обезжиренное, соль водированная</small>	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
50	<b>Мюсли прессованные</b>	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-7
290	<b>Био йогурт</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2 559, Белки-106, Жиры-156, Углеводы-163
<b>Итого за день</b>		Калорийность-6 600, Белки-238, Жиры-337, Углеводы-600



Handwritten signature in blue ink.



**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
250	<b>Каша пшеничная с сухофруктами</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное обезжиренное, изюм, курага</small>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
250	<b>Каша жидкая на молоке (рисовая)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп, крупа рисовая (крупа), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль водородная</small>	Калорийность-349, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-42
100	<b>Омлет натуральный</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп, яйцо диетическое, масло сливочное обезжиренное, соль водородная</small>	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3
30	<b>Карбонат п/к</b>	
200	<b>Кофейный напиток злаковый на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное оп, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-941, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-101
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Творожок детский фруктовый (десерт твороженный)</b>	Калорийность-156, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-12
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-252, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-35
<b>Обед</b>		
120	<b>Салат из морской капусты с овощами</b> <small>морская капуста, помидоры, огурцы, масло подсолнечное оп, укроп</small>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2
120	<b>Салат из отварного картофеля свежего огурца и зелёного салата</b> <small>картофель, огурцы, горошек зелёный консервы, салат свежий, соус салатный оп, соль водородная</small>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
280	<b>Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, помидоры, перец сладкий оп, масло сливочное обезжиренное, петрушка, соль водородная</small>	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-10
280	<b>Суп крем из шпината</b> <small>картофель, картофель б/з, помидоры, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная в/с обезжиренная, масло сливочное обезжиренное, соль водородная</small>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14
20	<b>Мясо отварное (к супу)</b> <small>говядина ошпаренная, морковь, лук репчатый, соль водородная</small>	Калорийность-80, Белки-7, Жиры-3
140	<b>Печень по-строгановски</b> <small>печень говяжья оп замороженная, сметана 15%, лук репчатый, помидоры в собственном соку, масло сливочное обезжиренное, крахмал картофельный, соль водородная</small>	Калорийность-265, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-9
100	<b>Свинина с помидором запеченная</b> <small>сметана (карбонат) с/м, соус салатный оп, помидоры, сыр тильтер, масло сливочное обезжиренное, соль водородная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-247, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-3
125	<b>Рыба ( треска ) запеченная в яйце</b> <small>филе б.к. трески с/м оп, мука пшеничная в/с обезжиренная, яйцо диетическое, соль водородная, перец молотый, масло подсолнечное оп</small>	Калорийность-192, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7
200	<b>Капуста брокколи отварная</b> <small>капуста брокколи оп, масло сливочное обезжиренное, соль водородная</small>	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
200	<b>Гречка рассыпчатая с печеным луком</b> <small>крупа гречневая, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, соль водородная</small>	Калорийность-380, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-55
200	<b>Рис, припущенный с кукурузой</b> <small>крупа рисовая (альбомотерка), перец сладкий с/м, морковь, кукуруза консервированная, масло сливочное обезжиренное, соль водородная</small>	Калорийность-303, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-49
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)</b> <small>клубника б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-50, Углеводы-13
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2161, Белки-97, Жиры-105, Углеводы-210
<b>Полдник</b>		
50	<b>Шоколад детский Хит</b>	
200	<b>Ряженка 2,5% жирности</b>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Ужин

120	<b>Салат из фасоли с сыром с соусом салатным</b> <small>соус салатный от, панирови, фасоль, проבוветвенная, сыр тильтер, лук зеленый, петрушка, соль водированная</small>	Калорийность-293, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-30
120	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <small>огурцы, перец сладкий, масло подсолнечное от, соль водированная</small>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-4
100	<b>Филе куриное запеченое с яблоком</b> <small>филе грудки кур., яблоки, сыр тильтер, соус салатный от, масло сливочное обезжиренное, соль водированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-349, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-3
100	<b>Оладьи из свинины</b> <small>свинина от (филе, шея) заморож., масло подсолнечное от, лук зеленый, укроп, хлеб пшеничный 1 с, соус салатный от, крута манная, соль водированная, яйцо диетическое, перец молотый, масло уль трипастеризованное обезжиренное от</small>	Калорийность-493, Белки-16, Жиры-45, Углеводы-6
300	<b>Вермишель с говядиной</b> <small>говядина околос, макаронные изделия группы а фигурные, лук репчатый, морковь, перец сладкий от, масло подсолнечное от, соль водированная, перец молотый</small>	Калорийность-473, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-49
200	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное обезжиренное, соль водированная</small>	Калорийность-254, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-23
200	<b>Каша пшеничная с маслом</b> <small>крута пшеничная, масло сливочное обезжиренное, соль водированная</small>	Калорийность-85, Жиры-9
200	<b>Чай</b>	Калорийность-3
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
60	<b>Зефир</b>	
200	<b>Имунелле</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2 349, Белки-92, Жиры-138, Углеводы-159
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 811, Белки-245, Жиры-291, Углеводы-513



**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
250	<b>Каша ячневая на молоке с сахаром</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное оп, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водородная</small>	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29
250	<b>Каша геркулесовая с сухофруктами</b> <small>хлопья злаковые, масло сливочное обогащенное, курага, изюм</small>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-22
124	<b>Запеканка из творога с курагой</b> <small>творог 9% жирн., молоко ультрапастеризованное обогащенное оп, крупа манная, сахар-песок, курага, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, соль водородная, яйцо диетическое</small>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-17
30	<b>Колбаса п/к</b>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное оп, сахар-песок, цикорий</small>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-1 060, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-119
<b>Завтрак2</b>		
220	<b>Апельсин</b>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-18
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-191, Белки-2, Углеводы-41
<b>Обед</b>		
100	<b>Помидоры свежие</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4
120	<b>Салат мясной с говядиной</b> <small>говядина охладит., картофель, соус салатный оп, морковь, огурцы, горошек зеленый консервы, огурцы, консервированные бобы, соль водородная, яйцо диетическое, петрушка</small>	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-7
280	<b>Суп пюре из цветной капусты</b> <small>картофель, капуста цветная с/м, помидоры, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная в/с обогащенная, масло сливочное обогащенное, соль водородная</small>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14
280	<b>Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне</b> <small>макаронные изделия группы А фигурные, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль водородная, петрушка</small>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-20
20	<b>Мясо отварное (к супу)</b> <small>говядина охладит., морковь, лук репчатый, соль водородная</small>	Калорийность-80, Белки-7, Жиры-3
100	<b>Филе куриное с помидором запеченное</b> <small>филе курицы кур., помидоры, сметанка, соус салатный оп, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водородная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-388, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-4
140	<b>Сосиски отварные для школьного питания отварные</b>	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-14
140	<b>Гуляш из мяса отварного</b> <small>говядина охладит., лук репчатый, морковь, помидоры в собственном соку, масло сливочное обогащенное, соль водородная, крахмал картофельный, петрушка, сахар-песок, перец молотый</small>	Калорийность-231, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-7
200	<b>Каша пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное обогащенное, соль водородная</small>	Калорийность-85, Жиры-9
200	<b>Фасоль стручковая в яйце</b> <small>фасоль стручковая б/з, масло сливочное обогащенное, яйцо диетическое, соль водородная, укроп</small>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5
200	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>лук репчатый, морковь, крупа рисовая (длиннозерная), перец сладкий с/м, масло сливочное обогащенное, соль водородная, укроп</small>	Калорийность-266, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-38
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)</b> <small>вишня б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2 016, Белки-91, Жиры-120, Углеводы-141
<b>Полдник</b>		
42	<b>Шоколад супер</b>	
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

Ужин

120	<b>Салат из помидоров с ветчиной</b> <small>ветчина диетская, сыр тильзитер, соус салатный д/п, помидоры, лук зеленый, соль водированная, яйцо диетическое</small>	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-4
120	<b>Салат витаминный с клюквой</b> <small>капустка, морковь, масло подсолнечное д/п, яблоки, клюква б/з, лимон, сахар-песок, укроп, соль водированная</small>	Калорийность-209, Белки-1, Жиры-17, Углеводы-12
125	<b>Треска с перцем болгарским запеченная (филе)</b> <small>филе б/к трески с/п д/п, перец сладкий, соус салатный д/п, сыр тильзитер, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водированная, перец молотый, масло подсолнечное д/п</small>	Калорийность-291, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-7
100	<b>Ватрушка мясная с горошком зеленым</b> <small>говядина охолодная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обогащенное д/п, хлеб пшеничный 1 с, масло сливочное обогащенное, сыр тильзитер, соль водированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-9
100	<b>Филе куриное запеченное в аmlете</b> <small>филе грудки кур., масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, яйцо диетическое, соль водированная, паприка, перец молотый</small>	Калорийность-300, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-4
200	<b>Гречка рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное д/п, соль водированная</small>	Калорийность-387, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55
200	<b>Спагетти отварные</b> <small>макаронные изделия трубки и фигурные, масло сливочное обогащенное, соль водированная</small>	Калорийность-457, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-78
200	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, капуста цветная с/п, горошек зеленый консервы, томаты в собственном соку, мука пшеничная в/с обогащенная, сахар-песок, чеснок, соль водированная, масло подсолнечное д/п</small>	Калорийность-188, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20
200	<b>Чай</b>	Калорийность-3
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
50	<b>Печенье</b>	
200	<b>Коктейль молочный для детского питания</b>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2 535, Белки-108, Жиры-123, Углеводы-237
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 920, Белки-247, Жиры-295, Углеводы-546



*Handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jacek H'.*

**(12-18 лет интернат)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
250	<b>Каша кукурузная с сухофруктами</b> <small>крупа кукурузная, масло сливочное обогатненное, курага, изюм</small>	Калорийность-204, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-29
250	<b>Каша жидкая на молоке (манная)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</small>	Калорийность-298, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-43
150	<b>Суфле из творога</b> <small>творог 9% жирн., крупа манная, сахар-песок, молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, масло сливочное обогатненное, яйца диетическое</small>	Калорийность-292, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-16
60	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <small>яйцо диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-86, Белки-8, Жиры-6
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
30	<b>Ветчина детская</b>	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-1
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		Калорийность-1 303, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-160
<b><u>Завтрак2</u></b>		
125	<b>Йогурт вязкий</b>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
200	<b>Сок для детского (дошкольного и школьного) питания</b>	Калорийность-96, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-217, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43
<b><u>Обед</u></b>		
120	<b>Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным</b> <small>свекла, чернослив, масло подсолнечное оп, соль йодированная</small>	Калорийность-268, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-22
120	<b>Салат из отварного картофеля свежего огурца и зеленого салата</b> <small>картофель, огурцы, горошек зеленый консервы, салат свежий, соус салатный оп, соль йодированная</small>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
280	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы</b> <small>картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, петрушка, соль йодированная</small>	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	<b>Суп пюре из брокколи</b> <small>картофель, капуста брокколи с/м, помидоры, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная в/с обогатненная, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</small>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14
20	<b>Птица отварная (индейка; к суру)</b> <small>филе индейки замороженные оп, лук репчатый, соль йодированная</small>	Калорийность-98, Белки-6, Жиры-5
100	<b>Индейка отварная с овощами ( филе )</b> <small>филе индейки замороженные оп, лук репчатый, морковь, перец сладкий, масло сливочное обогатненное, соль йодированная, укроп, перец горошком</small>	Калорийность-298, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-2
100	<b>Котлета куриная паровая</b> <small>филе курицы кур., молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, лук репчатый, хлеб пшеничный 1 с, масло сливочное обогатненное, яйцо диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-322, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-12
140	<b>Бефстроганов из мяса отварного в сметанном соусе</b> <small>свинина ошеек, молоко ультрапастеризованное обогатненное оп, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, крахмал картофельный, соль йодированная, масло сливочное обогатненное, перец горошком</small>	Калорийность-356, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-8
200	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая (базматирис), масло сливочное обогатненное, соль йодированная</small>	Калорийность-308, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37
200	<b>Каша ячневая рассыпчатая</b> <small>крупа ячневая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная</small>	Калорийность-152, Жиры-13, Углеводы-8
200	<b>Макаронные отварные</b> <small>макаронные изделия трутун и фигурные, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</small>	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-39
200	<b>Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)</b> <small>смородина черная бл, сахар-песок</small>	Калорийность-72, Углеводы-18
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-2 665, Белки-101, Жиры-140, Углеводы-218
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Шоколад аленка</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
290	<b>Био йогурт</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-110, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18

Ужин

120	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b> <small>помидоры, масло подсолнечное ол, лук зеленый, соль йодированная</small>	Калорийность-187, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-4
120	<b>Салат из кальмаров с рисом и овощами</b> <small>филе трески кальмара замороженное ол, соус салатный ол, огурцы, крупа рисовая (басмати/жирная), перец сладкий, яйцо диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
125	<b>Комлета рыбная запеченная с помидором ( треска, сёмга )</b> <small>фарш, филе б-к трески с/м ол, мастика ультрапастеризованное обезжиренное ол, лук репчатый, помидоры, масло подсолнечное ол, хлеб пшеничный I с, масло сливочное обезжиренное, мука пшеничная в/с обезжиренная, соль йодированная, чеснок, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-305, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-14
100	<b>Филе куриное запеченное с яблоком</b> <small>филе грудки кур., яблоки, сыр тильзитер, соус салатный ол, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-349, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-3
140	<b>Шницель натуральный свиной</b> <small>свинина ( карбонат ) с/м, масло подсолнечное ол, сухари паниронные, мастика ультрапастеризованное обезжиренное ол, соль йодированная, яйцо диетическое, перец молотый</small>	Калорийность-280, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-8
200	<b>Овощи отварные</b> <small>капуста цветная с/м, капуста брюссельская с/м, капуста, морковь, кукуруза ( зерно ) с/м, горошек зеленый б/х, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная</small>	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-15
200	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, мастика ультрапастеризованное обезжиренное ол, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная</small>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-15
200	<b>Гречка отварная с овощами</b> <small>крупа гречневая, перец сладкий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная, укроп</small>	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-41
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10
20	<b>Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания</b> <b>Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10
20		Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-14
65	<b>Круассан</b>	Калорийность-264, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-30
200	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2</b>	
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-2 361, Белки-97, Жиры-136, Углеводы-173
<b>Итого за день</b>		Калорийность-6 656, Белки-260, Жиры-329, Углеводы-612



Таня Се