

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)		150/40	10,90	15,42	38,87	337,95
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	43,96	40	7,06	7,14	0,00	69,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,64	3,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,53	2,72
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,37	1,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ		200/15/10	0,09	0,01	14,81	61,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,4	55,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	16,67	10	0,09	0,01	0,29	3,30
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)		20	1,18	0,94	15,00	73,20
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,18	17,14	102,01	631,34
			16,18	17,14	102,01	631,34



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		60	0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РЫБА ТУШЕНАЯ(МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ		80	10,69	4,62	0,50	86,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	137,2	68,6	10,58	0,60	0,00	47,91
МОРКОВЬ	4	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	7,18	5,24	32,49	205,56
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,2	58,6	7,16	1,87	32,46	175,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,21	1,21	25,86	123,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,59	14,41	87,83	580,07
			24,59	14,41	87,83	580,07

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	49,8	40,8	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,1	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,57	13,86	18,44	241,08
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,19	8,28	0,00	107,12
КАРТОФЕЛЬ	152,43	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,5	0,18	0,03	1,08	5,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	25		1,48	1,18	18,75	91,50
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
			17,61	18,04	85,09	572,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,61	18,04	85,09	572,93



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ		300/30/15	7,64	12,22	10,39	188,23
ГОВЯДИНА Б/К	39	30	5,31	4,56	0,00	62,17
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,8	15	0,30	1,72	0,40	23,58
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	74,1	58,8	1,03	0,06	2,68	15,97
КАРТОФЕЛЬ	50,43	35,3	0,69	0,14	5,58	26,36
МОРКОВЬ	14,75	11,8	0,15	0,01	0,79	4,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0,00	5,71	0,00	51,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235,1	235,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200/8/10	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			11,65	12,99	53,40	385,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,65	12,99	53,40	385,77

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	11,3	9	0,16	0,01	0,42	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖИМ ФАРШЕМ И МАСЛОМ	220/5		17,58	25,96	36,74	450,90
ГОВЯДИНА Б/К	82,7	70,4	12,70	10,92	0,00	148,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
КАРТОФЕЛЬ	291,71	204,2	3,96	0,80	32,28	152,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,3	5,3	0,68	0,00	3,16	15,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ СЛАДКАЯ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,6	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,01	32,43	79,26	697,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,01	32,43	79,26	697,23



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		60	0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)		150/40	12,03	16,56	38,87	352,73
КУРИНАЯ ГРУДКА	53	40	8,19	8,28	0,00	107,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		200/8/10	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЧОКО ПАЙ)		25	1,88	2,45	18,60	104,25
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЧОКО ПАЙ)	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			18,42	22,35	96,13	660,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,42	22,35	96,13	660,17

Утверждаю



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40		8,60	10,13	2,75	136,64
ГОВЯДИНА Б/К	53,3	45	8,12	6,98	0,00	95,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,21	0,00	14,97	60,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,2	145,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			18,46	15,57	86,99	564,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,46	15,57	86,99	564,59

Утверждаю



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ		60	0,73	0,06	6,75	31,17
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ		60/30	8,03	6,63	10,80	135,08
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	79,2	39,6	6,11	0,35	0,00	27,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,3	0,00	0,00	0,03	0,15
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	3,16	5,06	21,34	143,93
КАРТОФЕЛЬ	196,92	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,06	0,01	15,79	64,62
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,1	16,1	0,00	0,00	15,59	62,31
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			15,59	12,13	78,21	486,64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,59	12,13	78,21	486,64



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ		60/30	9 52	12 30	10,40	190,32
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	47,6	45,3	7,64	7,73	0,00	99,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,2	10,2	0,76	0,06	4,97	23,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,75	0,00	3,46	16,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,13	1 7	0,02	0,00	0,12	0,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,6	4,6	0,16	0,00	0,52	2,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	7 18	5 24	32,49	205,56
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,2	58,6	7,16	1,87	32,46	175,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,21	1,21	25,86	123,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,89	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2 29	0 19	15 05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,92	19,52	102,08	678,19
			22,92	19,52	102,08	678,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	11,3	9	0,16	0,01	0,42	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ		60/30	9,92	12,23	10,76	192,75
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	6,47	4,10	38,10	214,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,8	57,8	6,45	0,73	38,07	184,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КЕФИР 2,5 %		150	4,50	0,15	6,00	46,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,3	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			25,32	22,95	82,86	642,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,32	22,95	82,86	642,47

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/25/15		10,87	14,96	14,98	243,85
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,30	1,72	0,40	23,58
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	32,5	25	8,54	7,34	0,00	100,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,4	23,5	0,41	0,02	1,07	6,38
СВЕКЛА	58,75	47	0,39	0,05	4,02	19,15
КАРТОФЕЛЬ	33,57	23,5	0,46	0,09	3,72	17,56
МОРКОВЬ	14,75	11,8	0,15	0,01	0,79	4,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0,00	5,71	0,00	51,45
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235,1	235,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)		20	1,18	0,94	15,00	73,20
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,63	16,46	73,10	512,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,63	16,46	73,10	512,31