

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда			
	Выход		Брутто, г	Нетто, г
Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		Белки, г	Жиры, г
	Углеводы, г			

Завтрак				
54,6	4,9	1,6	0,9	60
0,0	0	0	0	1
23,2	4,9	0,1	0,9	76
31,4	0	3,5	0	3,6
151,0	10,2	9,9	8,2	80
43,7	0	4,9	0	5
232,8	8,8	17,5	10,1	100
193,0	29,0	7,0	3,6	150/5
206,1	38,2	2,2	8,4	69
0,0	0	0	0	115
0,0	0	0	0	1,5
0,0	0	0	0	5
36,3	0	4	0	5
105,0	21,0	0,7	3,8	200
11,3	0,4	0,6	1	4
52,4	4,7	2,4	2,8	100
0,0	0	0	0	110
0,0	0	0	0	20
81,6	17,0	0,4	2,6	40
81,6	17,0	0,4	2,6	40
81,6	17,0	0,4	2,6	40
585,2	82,1	19,6	19,1	40
585,2	82,1	19,6	19,1	40

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ФРУКТЫ (Яблоки)	110	125	110	0,4	0,4	44,0
Яблоки	110	125	110	0,4	0,4	51,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	13,3	17,0	28,5	320,0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,7	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	129,2	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛОНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,8	20,5	108,0	8,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛРСКИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	81,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>19,4</b>	<b>20,7</b>	<b>82,3</b>	<b>611,0</b>	<b>611,0</b>	

## Завтрак

Утверждено

Директор

Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ЗАЛАНД ИЗ КВАШЕНОЙ КАЛУСТЫ (БЕЗ ЛУКА)						
КАЛУСТА КВАШЕНАЯ	48,6	48,6	0,9	0	1,5	11,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	0	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	0	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,03	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	0	9,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	150	5,4	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СОЛОНЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0,3	15,3	62,2	4,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛСКИЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>
			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	150	2,9	7,7	23,5	148,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	60	0,9	1,6	4,9	54,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	80	8,2	8,1	7,0	134,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОЛ. МИКРОНУПЛЕИТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,8	0,7	21,0	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ СЕЛДСКИЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУПЛЕИТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,8</b>	<b>18,8</b>	<b>83,7</b>	<b>570,2</b>

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	170	0,5	0,7	14,6	68,0
ЯБЛОКИ	170	0,7	16,7	79,9	50,9
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	193,2	60	1,3	1,1	4,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12	12	0,1	0	0,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,0	13,5	4,8	185,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	26,2
ПОЛУФАБР, КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8
ПИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	28,3	172,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,1	53,55	3,6	0,5	38,4
МАСЛО СЛИВКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,8	6,75	0	5,4	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,4		15,5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВИЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2
ХЛЕБ СЕЛСКИЙ	40	40	1,6	0,4	14,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПНЕТАМИ	40	40	2,6	0,4	17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	18,4	20,6	82,1	610,6	

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Яблоко	110	110	0,4	0,4	10,8	51,7
Яблоки	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	180	14,8	15,1	36,0	338,0
ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	180	180	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАИХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛСКИЙ	40	40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,8</b>	<b>17,0</b>	<b>85,9</b>	<b>590,9</b>

## Завтрак

Утверждаю  
 Директор  
 Локманов А.Т.

# МЕНЮ

## 1-4 класс

### ДЕНЬ 7

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда				Выход	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г
	Химический состав										

51,7	ЯБЛОКИ				110	110	0,4	0,4	0,4	10,8	51,7
54,6	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ				60	60	0,9	1,6	4,9	4,9	54,6
0,0	СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ				1	1	0	0	0	0	0,0
23,2	СВЕКЛА				76	57	0,9	0,1	4,9	4,9	23,2
31,4	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ				3,6	3,6	0	3,5	0	0	31,4
130,0	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ				60/30	7,2	10,7	1,9	1,9	130,0	130,0
0,0	СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ				2	2	0	0	0	0	0,0
105,3	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ				66,4	49,8	9	7,8	0	0	105,3
26,2	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ				3	3	0	2,9	0	0	26,2
2,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ				7,1	6	0,1	0	0,5	0	2,4
1,8	ТОМАТНАЯ ПАСТА				1,9	1,9	0,1	0	0,4	0	1,8
193,0	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ				150	3,6	7,0	29,0	193,0	193,0	193,0
206,1	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА				69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1	206,1
0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ				115	115	0	0	0	0	0,0
0,0	СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ				1,5	1,5	0	0	0	0	0,0
0,0	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ				5	5	0	4	0	0	36,3
105,0	КАКАО С МОЛОКОМ				200	3,8	0,6	21,0	105,0	105,0	105,0
11,3	КАКАО-ПОРОШОК				4	4	1	0,6	0,4	11,3	11,3
52,4	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ				100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	52,4
0,0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ				110	110	0	0	0	0	0,0
77,4	САХАР ПЕСОК				20	20	0	0	19,4	77,4	77,4
81,6	ХЛЕБ СЕРДСКИЙ				40	40	2,6	0,4	17,0	81,6	81,6
81,6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ				40	40	2,6	0,4	17	81,6	81,6
615,9	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>						<b>18,5</b>	<b>20,7</b>	<b>84,6</b>	<b>615,9</b>	<b>615,9</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда		Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Тяжелая	Ценность,

## Завтрак

50,9	60	23,1	1,3	1,1	4,9	11,3	50,9
11,3	15	0,3	0,3	0,1	2,3	11,3	11,3
4,9	16	0,2	0,2	0	1,1	4,9	4,9
3,1	12	0,1	0,1	0	0,6	3,1	3,1
1,6	12	0,1	0,1	0	0,2	1,6	1,6
3,6	9	0,1	0,1	0	0,7	3,6	3,6
168,5	80,2	7,3	12,9	1,3	0	168,5	168,5
69,7	8	8	0	7,8	0	69,7	69,7
3,2	8	9,5	0,1	0	0,7	3,2	3,2
2,7	8	10,7	0,1	0	0,6	2,7	2,7
1,9	2	2	0,1	0	0,4	1,9	1,9
113,1	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113,1	113,1
40,8	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8	40,8
71,0	30	30	2,3	0,2	14,8	71,0	71,0
130,6	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6	130,6
64,7	200/15/7	0,4	0,4		15,5	64,7	64,7
0,0	166,7	166,7	0	0	0	0,0	0,0
4,1	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1	4,1
0,0	180	180	0	0	0	0,0	0,0
58,1	15	15	0	0	14,6	58,1	58,1
2,5	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5	2,5
616,4	19,6	19,6	0,1	0	0,2	616,4	616,4
616,4	20,0	20,0	0,1	0	0,2	616,4	616,4
616,4	81,7	81,7	0,1	0	0,2	616,4	616,4

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:



# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда		Выход			
	Химический состав	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Завтрак						
47,0	10,3	0,3	0,4	100	0,4	10,3
47,0	10,3	0,3	0,4	100	0,4	10,3
				111,1		47,0
				60	0,9	5,6
54,0	5,6	3,1	0,9	60	0,9	5,6
				48,6	0,9	1,5
				48,6	0,9	1,5
11,2	1,5	0	0,9	48,6	0,9	1,5
				3	0	3
12,0	3	0	0	3	0	3
				3	0	3
27,0	0	3	0	3	0	27,0
				150	2,9	4,6
148,3	23,8	4,6	2,9	150	2,9	23,8
				1,5	0	1,5
				1,5	0	1,5
112,0	23,8	0,6	2,9	150	2,9	23,8
				5	0	4
36,3	0	4	0	5	0	36,3
				80	8,2	8,1
134,0	7,0	8,1	8,2	80	8,2	7,0
				2	0	0
				2	0	0
0,0	0	0	0	2	0	0
				76,4	8,4	0,5
38,4	0	0,5	8,4	55	8,4	0,5
				21,3	0,2	0
5,4	1,1	0	0,2	16	0,2	1,1
				10	0,8	0,3
25,4	4,9	0,3	0,8	10	0,8	4,9
				9,5	0,1	0
3,2	0,7	0	0,1	8	0,1	0,7
				8	0	0
				8	0	0
0,0	0	0	0	8	0	0
				3	0	2,4
21,7	0	2,4	0	3	0	2,4
				200/15	0,3	15,3
62,2	15,3		0,3	200/15	0,3	15,3
				1,7	0,3	0,7
4,1	0,7	0	0,3	1,7	0,3	0,7
				180	0	0
				180	0	0
0,0	0	0	0	15	0	14,6
58,1	14,6	0	0	15	0	14,6
				166,7	0	0
				166,7	0	0
40,8	8,5	0,2	1,3	20	1,3	0,2
				20	1,3	0,2
				30	2,3	0,2
71,0	14,8	0,2	2,3	30	2,3	0,2
				30	2,6	0,3
557,3	85,3	16,5	16,3	30	16,3	16,5
557,3	85,3	16,5	16,3	30	16,3	16,5
557,3	85,3	16,5	16,3	30	16,3	16,5

Утверждено  
Директор  
Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Энергетическая ценность, ккал	Наименование блюда		Выход			Химический состав
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

44,0	110	110	0,3	0,4	8,9	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)
51,7	125	110	0,4	0,4	10,8	ЯБЛОКИ
57,4	30	30	0,7	1,1	6,8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ
3,9	30	30	0,2	0	0,5	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ
110,0	120	120	6,5	9,1	4,1	ПТИЦА ОТВАРНАЯ
0,0	3	3	0	0	0	СОЛЬ ПОДПРАВАННАЯ
399,0	189,9	172,8	30,5	30,8	0	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ
1,9	5,7	4,8	0,1	0	0,4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ
175,0	150	150	5,7	4,5	28,0	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
0,0	2	2	0	0	0	СОЛЬ ПОДПРАВАННАЯ
0,0	51	51	5,4	0,7	34,9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ
167,2	51	51	5,4	0,7	34,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ
36,3	5	5	0	4	0	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
108,0	200	200	2,5	1,8	20,5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК
8,1	3,3	3,3	0,3	0	1,7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК
43,0	11,1	11,1	0	0	10,8	САХАР ПЕСОК
52,4	100	100	2,8	2,4	4,7	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ
0,0	120	120	0	0	0	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
81,6	40	40	2,6	0,4	17,0	ХЛЕБ СЕЛСКИЙ
81,6	40	40	2,6	0,4	17,0	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
576,0	18,3	18,3	17,3	85,3	576,0	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:

Утверждено

Директор

Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11

Энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Химический состав			Выход		Наименование блюда
		Жиры, г	Белки, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	

Завтрак							
Яблоко	Яблоки	Салат из квашеной капусты (без лука)		Капуста квашеная	Сахар песок	Масло подсолнечное рафинированное	Макароны отвары
51,7	51,7	110	110	60	0,9	3,1	5,6
54,0	54,0	125	125	60	0,9	3,1	5,6
11,2	11,2	48,6	48,6	0,9	0,9	0	1,5
12,0	12,0	3	3	0	0	0	3
27,0	27,0	3	3	0	0	0	3
175,0	175,0	150	150	5,7	4,5	28,0	28,0
0,0	0,0	2	2	0	0	0	0
167,2	167,2	51	51	5,4	0,7	34,9	34,9
36,3	36,3	5	5	0	4	0	0
190,0	190,0	50/50	50/50	9,1	12,3	10,5	10,5
0,0	0,0	55	55	0	0	0	0
0,0	0,0	3	3	0	2,9	0	0
26,2	26,2	3	3	0	0	0	0
9,7	9,7	3	3	0,3	0	0	0
0,4	0,4	1,2	1,2	1	0	0,1	0,1
0,0	0,0	2	2	0	0	0	0
0,0	0,0	0,01	0,01	0	0	0	0
0,0	0,0	0	0	0,03	0	0	0
0,0	0,0	105,3	79	14,3	12,2	0	0
167,0	167,0	4	4	0	3,9	0	0
34,9	34,9	4	4	0	0	0	0
4,0	4,0	11,9	10	0,1	0	0,8	0,8
3,2	3,2	3,2	3,2	0,2	0	0,6	0,6
9,7	9,7	3	3	0,3	0	0	0
81,6	81,6	40	40	2,6	0,4	17	17
64,7	64,7	200/15/7	0,4	15,5	0	0	0
0,0	0,0	166,7	166,7	0	0	0	0
4,1	4,1	1,7	1,7	0,3	0	0,7	0,7
0,0	0,0	180	180	0	0	0	0
58,1	58,1	15	15	0	0	14,6	14,6
2,5	2,5	12,7	7,6	0,1	0	0,2	0,2
617,0	617,0	19,1	19,1	20,7	87,4	87,4	87,4
617,0	617,0	19,1	19,1	20,7	87,4	87,4	87,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							

Утверждаю  
 Директор  
 Локманов А.Т.

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 12

Энергетическая ценность, ккал	Химический состав			Выход		Наименование блюда
	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Нетто, г	Брутто, г	

47,0	9,8	0,4	0,4	100	113,6	100	ЯБЛОКО
47,0	9,8	0,4	0,4	100	113,6	100	ЯБЛОКИ
39,0	4,9	1,7	0,9	60		60	СВЕКЛА ОТВАРНЫЕ ДОЛЬКАМИ С МАСЛОМ
0,0	0	0	0	1	1	1	СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ
0,0	0	0	0	1	1	1	СВЕКЛА
23,8	4,9	0,1	0,9	58,4	77,9	77,9	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
15,2	0	1,6	0	2,1	2,1	2,1	РИС ОТВАРНОЙ
172,0	26,1	4,9	3,6	150		150	СОЛЬ ПОДИРВАННАЯ
0,0	0	0	0	1,5	1,5	1,5	КРЫЛА РИСОВАЯ
173,0	38,4	0,5	3,6	53,55	54,1	54,1	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ
49,0	0,1	5,4	0	6,75	6,8	6,8	ЧАЙ С САХАРОМ
56,0	13,7		0,2	200/15		200/15	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАХОВЫЙ
4,1	0,7	0	0,3	1,7	1,7	1,7	САХАР ПЕСОК
0,0	0	0	0	180	180	180	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
58,1	14,6	0	0	15	15	15	ВОДА ПИТЬЕВАЯ
0,0	0	0	0	166,7	166,7	166,7	ХЛЕБ СЕЛСКИЙ
81,6	17,0	0,4	2,6	40		40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ
81,6	17	0,4	2,6	40		40	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ
259,0	8,8	20,4	10,1	80		80	ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ
232,8	8,8	17,5	10,1	100	100	100	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ
26,2	0	2,9	0	3	3	3	
654,6	80,3	27,8	17,8				ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:
654,6	80,3	27,8	17,8				

Утверждено

Директор

Локманов А.Т.