

СОГЛАСОВАНО:

**Зам. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в г. Георгиевске и
Георгиевском районе**

Сулумова Г.Б.



УТВЕРЖДАЮ

**Директор МКОУ «СОШ № 12»:
Е.П.Гуржибекова**



УТВЕРЖДАЮ:

**Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края**



Л.Н.Павлиошвили

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Ст.Курская
2023г. (январь-февраль)**

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая
	Брутто,	Нетто,	Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200		7,2	8,5	46,0	290,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,2	67,2	7,2	0,9	46	220,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	404,1	404,	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,2	4,9	4,5	0,3	61,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60		1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,0	2,2	24,0	128,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ФРУКТЫ	120		0,5	0,5	11,4	54,7
ЯБЛОКИ	136,3	120	0,5	0,5	11,4	54,7
			19,0	21,2	100,9	674,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,3	4,7	21,1	136,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	74,2	53,4	1,1	0,2	8,4	39,9
КРУПА РИСОВАЯ	16,06	15,9	1,1	0,2	11,4	51,3
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,2	6,7	45,9	283,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	82,8	82,8	10,1	2,6	45,9	247,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90		12,6	17,3	2,9	217,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	96,5	67,5	11,9	12	0	155,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,4	42,9	190,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	45	45	3,8	0,4	43	190,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,4	11,6	58,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,4	11,5	58,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,2	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ		120	0,5	0,5	11,4	54,7
ЯБЛОКИ	136,36	120	0,5	0,5	11,4	54,7
			31,3	30,0	159,0	1 034,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,3	51,2	259,9	1 708,3

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200		4,9	5,9	33,2	206,4
КРУПА РИСОВАЯ	31,1	30,8	2,1	0,3	22,1	99,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,1	129,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20		6,8	10,3	24,6	219,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,62	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	25	25	2,1	0,2	24,6	108,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				23,2	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	20,4	93,1
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	20,4	93,1
			15,4	16,9	116,0	680,4
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,7	3,5	13,1	90,8
КАРТОФЕЛЬ	80	57,6	1,2	0,2	9,1	43,1
КРУПА РИСОВАЯ	4,1	4	0,3	0	2,9	12,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,7	7,8	24,7	184,0
КАРТОФЕЛЬ	205,2	147,7	2,9	0,6	23,4	110,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	27	0,8	0,7	1,3	14,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	6,6	0,1	59,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90		17,0	7,9	5,0	160,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	116	102,8	15,8	0,9	0	71,8
МОРКОВЬ	27,4	20,5	0,3	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	14,4	14,4	0,7	0	2,6	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,2	24,0	128,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
			30,3	22,0	98,0	713,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	38,9	214,0	1 394,0

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,1	5,8	27,9	180,8
КАРТОФЕЛЬ	209,6	167,6	3,3	0,7	26,5	125,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,6	28,6	0,8	0,7	1,4	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100		18,8	8,8	5,5	178,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	128,9	114,3	17,7	1	0	79,8
МОРКОВЬ	30,4	22,7	0,3	0	1,6	7,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	16	16	0,8	0	2,9	15,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	60		0,5	0,1	1,0	7,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7		0,3		15,1	62,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,4	11,6	58,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,4	11,5	58,5
			27,9	15,3	75,7	557,1
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,1	4,7	5,9	71,0
СВЕКЛА	59,4	45	0,7	0	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200		3,1	4,8	13,1	110,5
СВЕКЛА	41,3	32	0,5	0	2,7	13,0
КАРТОФЕЛЬ	28,6	20	0,4	0,1	3,2	14,9
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,7	23,1
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	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	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	8,1	5,7	47,5	273,3
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	72	72	8,1	0,9	47,4	229,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,2	139,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ПОДЖАРКА		90	10,5	17,7	4,8	221,6
ГОВЯДИНА Б/К	81	52,7	9,5	8,1	0	111,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33	27,8	0,4	0,1	2,2	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,8	9,8	0	9,5	0	85,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,8	13,8	0,7	0	2,5	13,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,0	111,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
			27,9	33,7	129,5	937,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,8	49,0	205,2	1 494,8

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		8,8	7,2	51,1	303,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	76,9	76,9	8,5	1	50,6	245,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,6	138,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		16,0	17,4	14,7	279,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,4	11,4	0	156,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,4	0,1	8,7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30		0,7	1,1	2,8	27,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,6	4,5	8,6	81,4
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0	0	0,7	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	57,42	43,07	0,6	0	3,7	17,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,4	11,6	58,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,4	11,5	58,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			32,3	31,0	123,6	905,6
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	92,31	60	1,8	0,1	3,8	23,3
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,7	3,7	18,4	117,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	12	12	1,4	0,3	8,1	39,8
КАРТОФЕЛЬ	80	57,6	1,2	0,2	9,1	43,1

МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		100	9,1	13,8	10,2	204,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,9	5,9	0,2	0,9	0,2	11,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,2	2,2	0,1	0	0,3	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,8	6,8	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5,5	5,5	0,4	0,1	4	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,2	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	45,1	246,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	82,8	82,8	10,1	2,6	45,9	247,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			23,8	23,9	128,5	828,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,1	54,9	252,1	1 733,6

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300		16,0	20,8	16,3	316,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,7	78,2	13,8	14	0	180,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
КАРТОФЕЛЬ	104,3	78,2	1,6	0,3	12,3	58,4
МОРКОВЬ	14,3	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	14	0,2	0	1,1	5,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60		0,5	0,1	1,0	7,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24		1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,4	141,0
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
			24,1	24,4	65,6	581,2
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,3	6,0	14,9	132,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАРТОФЕЛЬ	57,1	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ФАСОЛЬ	16	16	3,3	0,3	7,3	46,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,5	5,4	41,7	241,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	60,9	60,9	6,5	0,8	41,6	199,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90		19,2	23,9	7,0	319,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	112,5	102,5	18,1	18,3	0	236,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,7	1,1	2,8	27,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/7	0,3		15,1	62,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			35,9	37,0	112,7	933,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	61,4	178,3	1 514,9

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,3	6,0	46,4	268,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,7	67,7	7,2	0,9	46,3	221,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	110		10,1	15,6	11,5	230,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	55	46,4	8,3	7,2	0	98,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,3	7,3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6,1	0,4	0,1	4,4	19,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,7	22	0,3	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	92,4	60,06	1,8	0,1	3,8	23,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15				14,5	58,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,4	11,6	58,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,9	0,4	11,5	58,5
			24,5	22,4	109,7	742,1
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		2,7	4,7	18,3	126,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,4	0,2	8,9	42,6
КАРТОФЕЛЬ	66,6	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0

КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	5,6	6,3	37,0	227,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	58,2	58,2	5,6	0,8	37	176,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		70	10,5	14,9	9,6	213,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	57,5	48,6	8,7	7,6	0	102,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,5	11,5	0,9	0,1	5,6	26,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,6	6,6	0,9	0	4	19,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ		30	0,7	1,1	2,8	27,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	24,4	141,0
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
			28,2	30,6	123,3	887,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	53,0	233,0	1 629,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		300	35,0	51,8	46,6	791,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	171,8	171,8	30,4	30,7	0	396,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	21,1	21,1	0	20,5	0	184,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,6	19	0,3	0	1,6	7,6
МОРКОВЬ	28,4	22,6	0,3	0	1,6	7,7
КРУПА РИСОВАЯ	61,4	60,7	4,1	0,6	43,6	196,0
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)		60	2,1	0,1	4,4	27,2
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	100	70	2,1	0,1	4,5	27,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,2	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ		100	1,5	0,5	20,4	93,1
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	20,4	93,1
			42,4	52,9	118,5	1 120,8
Обед						
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ		60	1,8	0,1	3,8	23,3
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	85,71	60	1,8	0,1	3,8	23,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	1,7	3,8	13,6	95,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,3	0	2,9	12,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	45,0	245,6
ПШЕНО	69,6	69,6	7,8	1,8	47,5	237,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,8	124,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	11,4	13,1	4,3	180,7
ГОВЯДИНА Б/К	90	58,5	10,6	9,1	0	123,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,5	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,3	8,3	0,4	0	1,6	8,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,2	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			24,1	23,1	121,1	788,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,5	76,0	239,6	1 909,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200		37,4	25,9	48,9	594,0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	180	180	31,4	15,7	5,2	295,1
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	21,2	21,2	0	0	20,6	82,1
МОРКОВЬ	40	32	0,4	0	2,1	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,9	0,7	0,7	0	9,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,2	27,2	0,8	0,7	1,3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	18	18	2,3	0	10,8	52,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		1,4	1,7	11,1	65,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,7	11,1	65,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10		3,5	8,6	39,4	249,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,2		14,9	61,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	20,4	93,1
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	20,4	93,1
			44,0	36,7	134,7	1 063,3
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	92,4	60,06	1,8	0,1	3,8	23,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,4	2,5	15,1	92,1
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90		19,2	23,9	7,0	319,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	112,5	102,5	18,1	18,3	0	236,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,1	7	33,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0	2	0	18,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	3,1	6,5	21,0	155,2
КАРТОФЕЛЬ	210	126	2,4	0,5	19,9	94,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/7	0,2		14,9	61,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			31,6	33,6	93,0	801,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,6	70,3	227,7	1 864,8

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,1	5,8	27,9	180,8
КАРТОФЕЛЬ	209,6	167,6	3,3	0,7	26,5	125,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,6	28,6	0,8	0,7	1,4	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,3	133,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120		14,4	20,7	5,9	267,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	84	76,4	13,5	13,7	0	176,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	0,1	5,8	27,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,6	4,5	8,6	81,4
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0	0	0,7	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	57,42	43,07	0,6	0	3,7	17,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24		1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			24,9	31,7	86,1	731,0
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,7	4,6	10,4	91,8
СВЕКЛА	41,3	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	22,9	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		90	12,6	17,3	2,9	217,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	96,5	67,5	11,9	12	0	155,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,4	41,8	242,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,4	42,9	190,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	45	45	3,8	0,4	43	190,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ФРУКТЫ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,5	45,6
			27,5	28,6	136,6	920,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,4	60,3	222,7	1 651,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		9,9	7,1	44,5	280,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	81,1	80,3	9,8	2,5	44,5	239,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,4	138,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120		15,2	17,4	5,7	240,6
ГОВЯДИНА Б/К	120	78	14,1	12,1	0	164,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14	0,2	0	1,1	5,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,1	11,1	0,5	0	2	11,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,4	0	2,5	12,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,6	0,1	1,2	9,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	69	69	0,6	0,1	1,2	9,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24		1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,0	2,2	24,0	128,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ФРУКТЫ	100		1,5	0,5	20,4	93,1
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	20,4	93,1
			34,0	27,8	119,7	866,9
Обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60		0,5	0,1	1,0	7,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,6
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200		2,1	5,6	14,0	118,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	64	46,1	0,9	0,2	7,3	34,4
ПШЕНО	8	7,9	0,9	0,2	5,4	27,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,6	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250		21,3	27,6	21,7	420,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	148,9	104,2	18,4	18,6	0	240,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,8	8,8	0	8,5	0	76,7
КАРТОФЕЛЬ	139,1	104,2	2	0,4	16,5	77,8
МОРКОВЬ	19,1	14,2	0,2	0	1	4,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,2	4,2	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18,6	0,3	0	1,5	7,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,7	0,4	42,9	190,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	45	45	3,8	0,4	43	190,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		24	1,6	0,3	9,3	46,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			23,2	92,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			29,2	34,0	112,1	876,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,2	61,8	231,8	1 743,1