

Согласовано:



Утверждаю:

Директор ООО «Ардатовский
пищевик»



С.В.Кузнецов

**Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся
общеобразовательных организаций
по возрастным группам (7-11 лет)**

При составлении меню использовался
Сборник рецептов из программы
«Вижен-Софт Питание»

Согласовано

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250		11,3	11,0	49,4	334,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	77	77	8,1	0,9	49,4	234,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	143,2	4	0	47,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,4	0	38,3
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2	8,5	20,2	169,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	16,3	85,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	11,8	46,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
			16,5	20,9	85,9	589,5
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,9	0,2	2,7	17,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,21	80	0,9	0,2	2,7	17,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,5	4,3	13,9	108,2
КАРТОФЕЛЬ	53,6	38,6	0,8	0,2	5,7	26,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,5	0,3	7,1	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50		24,8	1,5	0,4	107,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	24,8	1,5	0,4	107,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,6	1,4	2,8	26,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,7
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,4	4,6	35,0	191,5
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52,5	3,4	0,5	35	155,
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,1	0	35,

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				9,1	35,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			39,1	12,5	94,9	633,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,6	33,4	180,8	1 222,8

Согласовано

Утверждаю



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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	220		8,7	11,5	41,5	297,0
ПШЕНО	52,4	52,4	5,7	1,3	33,2	164,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,9	62,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104,8	104,8	2,9	2,4	4,6	50,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	11,2	71,9
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
			29,6	14,6	75,8	539,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80		0,6	2,2	2,4	30,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	73,3	68,2	0,5	0,1	1,7	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	17,8
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,7	3,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,7	5,6	6,4	80,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	48,1	38,5	0,7	0	1,6	9,7
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,6	0	30,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80		7,3	4,5	11,3	110,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14	14	1	0,1	6,4	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,8	20,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,1	0	0,4	1,7

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	2,78	0,4	0,3	0	4,0
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	63,7	57,33	4,8	0,3	0	20,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,4	5,1	21,8	142,4
КАРТОФЕЛЬ	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,1	0,1	10,4	42,7
ЯБЛОКИ	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			18,0	18,0	83,3	552,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	32,6	159,1	1 092,4

Согласовано

Утверждаю



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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150		5,2	9,8	28,2	213,9
КРУПА МАННАЯ	31,7	31,7	3,1	0,3	20,4	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,4	71,4	2	1,7	3,1	34,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕНКОЙ	100		9,4	6,9	22,6	186,1
ТВОРОГ 9%	41	41	7	3,5	1,1	62,4
КРУПА РИСОВАЯ	13	12,9	0,9	0,1	8,6	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,5	27,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	2,7	0,3	0,3	0	3,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,6	3,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2	2	0,1	0,4	0,1	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1	1,2	7,6	44,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		7,8	32,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			18,4	17,0	81,4	538,9
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	4,9	7,7	80,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80	64	1,1	0,1	2,7	16,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1	5,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,1	2,2	14,2	83,4
КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		250	9,5	22,4	25,8	331,5
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,5	5,8	13,3	0	136,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,5	0	72,8
КАРТОФЕЛЬ	195,14	140,5	2,7	0,6	20,8	97,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	33	26,4	0,3	0	1,6	8,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,5	7,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			25,6	101,1
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			17,8	30,0	104,3	742,7
			36,2	47,0	185,7	1 281,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

Согласовано

Утверждаю

**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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		210	8,2	5,9	27,5	191,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38,2	38,2	4,6	1,2	19,7	105,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	131,3	131,3	3,6	3,1	5,7	63,8
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,1	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	14,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,0	1,4	13,6	74,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
			18,0	11,4	64,1	421,2
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ		80	0,6	0,1	1,8	10,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86,02	80	0,6	0,1	1,8	10,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	5,6	2,3	14,2	97,2
КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
ПШЕНО	8	7,9	0,9	0,2	5,1	25,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	20	20	3,5	0	0	13,1
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		80	14,5	13,1	9,9	205,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	32,8	29,52	9,3	0,6	0,2	40,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14,1	14,1	1	0,1	6,5	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,1	5,1	0,7	0	2,8	13,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,1	4,3	0,1	0	0,4	1,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	29,6	25,2	3,4	7,9	0	81,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	5,2	32,8	194,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,2		10,7	44,5
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	22	22	0,2	0	1,6	8,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	74,4
ЯБЛОКИ	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			31,8	21,9	116,1	772,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	33,3	180,2	1 193,8

Согласовано

Утверждаю



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						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	225		5,9	3,0	37,6	197,6
КРУПА РИСОВАЯ	45,6	45,6	3	0,5	30,7	136,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,6	67,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	107,1	107,1	2,9	2,5	4,6	52,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,3	9,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	12,1	75,5
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
			15,6	17,9	72,6	507,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80		0,9	5,1	3,6	65,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,67	18,2	0,3	0	1,4	6,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	67,2	56,8	0,6	0,1	2,2	13,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,7	5,6	6,4	80,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	48,1	38,5	0,7	0	1,6	9,7
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,6	0	30,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110		3,3	7,9	4,3	98,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,7	3,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,1	3	0,2	0	2	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	6,9
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	23,4	19,9	2,7	6,2	0	63,9

СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	1,4	3,4	28,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,75	0,75	0	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		150	16,1	5,8	32,2	238,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	74	74	16,1	1,1	32,2	198,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		19,5	77,7
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			27,6	26,3	100,4	735,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	44,2	173,0	1 243,3

Согласовано

Утверждаю

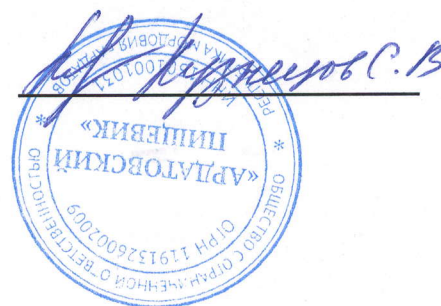
**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200		8,3	11,4	38,9	283,5
ПШЕНО	50	50	5,4	1,2	31,7	156,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	13,6	74,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
кондитерское изделие	40		3,0	3,9	29,8	166,8
печенье сахарное мука высш.сорт	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			20,3	21,3	105,1	684,2
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,9	0,2	2,7	17,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,21	80	0,9	0,2	2,7	17,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,1	2,2	14,2	83,4
КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	230		3,3	6,0	18,1	136,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	97,22	70	1,3	0,3	10,4	48,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	43,75	35	0,5	0	2,2	11,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,1	5,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,2	32,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7
			11,2	8,9	74,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,5	30,2	179,3
					1 100,5

Согласовано

Утверждаю



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						
КАША "ДРУЖБА"	220		7,3	3,3	38,4	208,5
КРУПА РИСОВАЯ	22,9	22,9	1,5	0,2	15,4	68,3
ПШЕНО	26,1	26,1	2,9	0,7	16,6	82,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104,7	104,7	2,9	2,4	4,6	50,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70		3,7	0,3	37,4	163,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		14,2	57,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
			11,3	11,9	90,1	504,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	4,9	7,7	80,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80	64	1,1	0,1	2,7	16,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1	5,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,5	4,3	13,9	108,2
КАРТОФЕЛЬ	53,6	38,6	0,8	0,2	5,7	26,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,2	16,2	3,5	0,3	7,1	43,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110		7,3	5,2	5,9	95,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31,25	25	0,3	0	1,5	7,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,4	0,1	1,9	9,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,5	18,5	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ Б/Г	84	75,6	6,4	0,4	0	27,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	5,0	21,6	139,9
КАРТОФЕЛЬ	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	0,9	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			26,5	104,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			21,3	19,9	106,6	675,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,6	31,8	196,7	1 179,5

Согласовано

Утверждаю

**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						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		5,1	4,7	17,6	130,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125,1	125,1	3,4	2,9	5,5	60,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	10,3	48,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,6	2,0	12,1	75,5
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			17,7	15,2	82,3	532,1
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,6	0,1	1,8	10,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86,02	80	0,6	0,1	1,8	10,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,7	5,6	6,4	80,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	48,1	38,5	0,7	0	1,6	9,7
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,6	0	30,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		5,0	10,1	47,6	294,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	68	67,32	4,5	0,7	45,3	201,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15,2	0,2	0	0,9	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
СОЛЬ	1,2	1,2	0	0	0	0,0

НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		10,4	41,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	15	12,75	0,1	0	1,3	5,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	74,4
ЯБЛОКИ	200	200	0,7	0,7	15,7	74,4
			13,0	17,0	112,9	648,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,7	32,2	195,2	1 180,1

Согласовано

Утверждаю



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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	210		7,2	2,8	34,9	188,0
КРУПА МАННАЯ	44,4	44,4	4,4	0,4	28,5	131,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0	0	2	7,9
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
ГРУДКА КУРИНАЯ	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,4	22,7	110,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	1,9	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
			27,6	13,6	80,8	543,7
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80		1,5	7,1	6,2	95,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	80	80	1,5	7,1	6,2	95,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		2,1	2,3	17,0	95,5
КАРТОФЕЛЬ	100	72	1,3	0,3	10,6	49,9
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,9	0,6	0,1	5,3	23,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,6	8,5	0,1	0	0,5	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАСЛОМ	80/5		1,8	8,5	9,5	117,4
ГРУДКА КУРИНАЯ	68	61,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	14	14	1	0,1	6,4	29,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	6,1	36,9	230,4

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,7	71,7	8,5	2,2	36,9	196,7
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,0	24,5	110,1	723,1
			46,6	38,1	190,9	1 266,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

Согласовано

Утверждаю



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						
ПЛОВ С ИЗЮМОМ		240	5,8	23,5	61,1	465,6
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	24	24	0,6	0,1	14,4	60,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	61,9	61,9	4,1	0,6	41,3	183,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	24	24	0	22,6	0	194,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,6	28,2	0,4	0,1	2,1	10,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	65,6	52,5	0,7	0,1	3,3	16,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7,0	4,6	22,8	159,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,2		9,6	39,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,3
			13,0	28,1	93,5	664,7
Обед						
ОГУРЦЫ, ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ		80	0,7	0,1	2,3	13,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,11	40	0,4	0,1	1,4	8,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	43,01	40	0,3	0	0,9	5,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	1,6	5,6	7,8	85,6
СВЕКЛА	41	32,8	0,5	0	2,6	12,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	19,2	15,4	0,3	0	0,6	3,9
КАРТОФЕЛЬ	19,2	13,8	0,3	0,1	2	9,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,7	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,5	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,6	0	30,8
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,1	4,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		110	5,8	13,6	4,3	157,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,7	3,7	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	3,1	3	0,2	0	2	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,9	10,8	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	6,9
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38,25	5,2	11,9	0	122,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	1,4	3,4	28,8

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,75	0,75	0	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	5,2	32,8	194,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,1	0,1	11,3	46,3
ЯБЛОКИ	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,0	26,5	92,9	672,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,0	54,6	186,4	1 337,1