

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						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	37,0	225,0
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
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		100	8,3	12,5	10,1	192,6
ГОВЯДИНА Б/К	40,9	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,3	7,3	0,5	0,1	3	14,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,6	18,1	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,1	18,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	23,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,9	34,9	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
			18,8	19,7	89,0	613,4
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,8	4,1	7,6	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	21,5	16,4	33,2	367,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125,1	87,6	15,4	15,6	0	202,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	42	42	2,8	0,4	30,2	135,7
			31,6	22,5	102,7	740,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	42,2	191,7	1 353,6

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	200		8,3	9,2	39,4	273,5
ПШЕНО	49	49	5,4	1,3	33,5	167,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,6	2,2	4,4	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	134,0
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			20,1	17,8	90,2	601,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180		3,6	20,5	25,2	300,6
КАРТОФЕЛЬ	188,6	150,9	2,9	0,6	23,9	112,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7	0,7	0,6	1,2	13,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0	8,3	0	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		14,8	59,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	10,2	4,4	6,1	108,4
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	69,4	50	7,8	0,3	0	33,5
МОРКОВЬ	30,3	22,7	0,3	0	1,6	7,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,5	5,5	0,4	0	2,2	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,5	5,5	0,1	0	0,5	2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	9,1	1,2	1	0,1	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,3	7,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,9	6,9	0,2	1	0,2	13,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,7	20,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
			27,4	31,3	111,6	842,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	49,1	201,8	1 443,8

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						
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЙОГУРТ		110	2,2	1,7	3,3	52,8
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	113,6	110	2,2	1,7	3,3	52,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	5,7	4,9	21,7	155,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3	5,8	65,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,5	1,3	22,4	107,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
			13,2	9,4	73,1	445,8
Обед						
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	79,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	2,9	4,1	11,7	95,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0

КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10,2	2,6	46,1	248,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		100	8,3	12,2	10,1	190,3
ГОВЯДИНА Б/К	40,9	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,3	7,3	0,5	0,1	3	14,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,6	18,2	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
			29,5	26,5	143,3	938,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,7	35,9	216,4	1 383,9

Утверждаю



И.И. Харин

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						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	0,7	27,3	129,7
КАРТОФЕЛЬ	238,2	178,6	3,5	0,7	28,2	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
РЫБА ОТВАРНАЯ		100	17,4	8,0	1,0	144,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	154	110,9	17,2	0,7	0	74,2
МОРКОВЬ	7,3	5,5	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,9	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
			24,9	10,3	70,2	470,1
Обед						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,6	5,6	37,3	227,0
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
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ		100	11,5	21,5	9,1	276,0
ГОВЯДИНА Б/К	64,4	54,4	9,8	8,4	0	115,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,4	4,4	0,6	0	2,6	12,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,3	15,3	1	0,1	6,3	30,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,9	10,9	0,1	8,7	0,1	79,1
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	27,9	113,0

КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,7	4,3	16,8	117,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			28,0	33,4	138,0	966,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,9	43,7	208,2	1 436,1

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						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	31,9	16,3	29,0	398,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	170,4	168	29,3	14,6	4,9	275,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	1	0	4,3	20,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			35,9	17,9	70,9	594,2
Обед						
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	3,9	2,8	20,0	121,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	13,33	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	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,4	7,2	18,0	156,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	256,5	205,2	3,6	0,2	9,3	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,6	1,6	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8	0,4	0	1,3	6,9
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
			15,6	12,0	99,9	570,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	29,9	170,8	1 164,9

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						
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)		100	9,9	11,6	7,3	173,6
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,3	7,7	6,6	0	89,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,9	8,9	0,7	0,3	4,5	22,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,4	13,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,6	22,3	0,3	0	1,7	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,3	29,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,6	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	45,2	247,2
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
			18,2	18,7	94,4	616,6
Обед						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	21,5	16,4	33,2	367,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125,1	87,6	15,4	15,6	0	202,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	42	42	2,8	0,4	30,2	135,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	6,4	4,5	18,6	141,0
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			35,5	23,0	117,0	816,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,7	41,7	211,4	1 432,8

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						
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	27,9	113,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	37,0	225,0
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
			15,5	11,8	90,9	532,0
Обед						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,2	8,3	46,4	300,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,1	83,1	10,2	2,6	46,1	248,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	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
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,2	3,4	16,6	133,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,1	0	0,1	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПИЩЕВЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	79,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		100	8,3	12,2	10,1	190,3
ГОВЯДИНА Б/К	40,9	34,5	6,2	5,3	0	72,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,3	7,3	0,5	0,1	3	14,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,6	18,2	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
			35,8	25,8	148,2	976,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	37,6	239,1	1 508,1

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						
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		200	2,9	5,9	33,9	199,5
КРУПА РИСОВАЯ	42,7	42,7	2,9	0,4	30,7	137,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
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
			9,6	9,9	84,4	464,5
Обед						
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	37,0	225,0
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
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КОТЛЕТЫ		100	15,0	15,4	12,6	250,0
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,4	11,4	0	156,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,4	0,5	9	45,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,8	4,1	7,6	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			31,6	27,1	120,3	852,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,2	37,0	204,7	1 317,3



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						
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)		100	9,9	11,6	7,3	173,6
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,3	7,7	6,6	0	89,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,9	8,9	0,7	0,3	4,5	22,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,4	13,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,6	22,3	0,3	0	1,7	8,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,3	29,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,6	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	7,6	39,4	243,6
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,7	0,1	60,9
			18,3	20,8	88,6	613,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		250	17,7	3,4	1,5	108,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	127,54	113	17,5	1	0	79,0
МОРКОВЬ	13,33	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	180	180	0	0	0	0,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
УДБЕ. КУКУРУИ		50	0,5	0,2	0,5	2,1

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	5,1	8,3	144,0	153,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	284,8	228	4	0,2	10,4	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,2	0	0,9	4,8
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,8	68,8	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	79,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			30,9	13,6	220,6	613,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,2	34,4	309,2	1 226,7

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	31,9	16,3	29,0	398,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	170,4	168	29,3	14,6	4,9	275,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	1	0	4,3	20,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			35,9	17,9	70,9	594,2
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	2,9	4,1	11,7	95,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	0,7	27,3	129,7
КАРТОФЕЛЬ	238,2	178,6	3,5	0,7	28,2	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,5	0,1	50,1
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		100	18,2	0,6		78,0
МОРКОВЬ	5,4	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4	0,1	0	0,3	1,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	142	126	25	8	0	171,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,5	58,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
			31,9	7,4	102,1	600,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,8	25,3	173,0	1 194,7