

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ульяновская средняя школа**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**Е.В.Маркина**

**Приказ № 87/1 –ОД**

**от 01.09.2022 г.**

**Ежедневное меню основного питания**

**Завтрак/обед ( бесплатное питание)-обучающихся с ОВЗ**

**Завтрак/обед ( платное питание)**

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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	185/15		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
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	80		6,4	10,0	8,1	153,1
ГОВЯДИНА Б/К	32,7	27,6	4,9	4,3	0	58,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	5,8	5,8	0,4	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,3	14,5	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,5	14,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,2	1,4	0,3	18,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,6	27,6	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,6	3,6	0,1	0	0,4	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
			<b>16,9</b>	<b>17,2</b>	<b>85,8</b>	<b>569,1</b>
<b>Обед</b>						
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	185/15		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 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
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
			<b>31,9</b>	<b>22,6</b>	<b>104,8</b>	<b>750,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,8</b>	<b>39,8</b>	<b>190,6</b>	<b>1 319,5</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,5	8,7	7,4	131,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			<b>20,8</b>	<b>25,0</b>	<b>71,9</b>	<b>601,5</b>
<b>Обед</b>						
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105		2,1	12,1	14,6	175,4
КАРТОФЕЛЬ	110	88	1,7	0,4	13,9	65,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80		8,0	3,5	5,0	87,1
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	55,6	40	6,2	0,2	0	26,8
МОРКОВЬ	24,2	18,2	0,2	0	1,3	6,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,4	4,4	0,3	0	1,8	8,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,2	4,4	0,1	0	0,4	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,3	0,9	0,8	0,1	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,5	5,5	0,1	0,8	0,2	11,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
<b>БАТОН</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>25,7</b>	<b>131,0</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>55</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>23,3</b>	<b>112,2</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200/15</b>	<b>0,1</b>		<b>14,8</b>	<b>59,3</b>
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
			<b>24,0</b>	<b>22,1</b>	<b>102,0</b>	<b>706,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,8</b>	<b>47,1</b>	<b>173,9</b>	<b>1 307,5</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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		100	2,0	1,5	3,0	48,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	103,3	100	2	1,5	3	48,0
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
			<b>13,0</b>	<b>9,2</b>	<b>72,8</b>	<b>441,0</b>
<b>Обед</b>						
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
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		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
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
<b>КОТЛЕТЫ</b>		<b>50</b>	<b>7,5</b>	<b>7,7</b>	<b>6,3</b>	<b>125,0</b>
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,7	5,7	0	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			<b>29,0</b>	<b>22,1</b>	<b>141,6</b>	<b>883,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,0</b>	<b>31,3</b>	<b>214,4</b>	<b>1 324,0</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,5	0,5	19,8	94,0
КАРТОФЕЛЬ	172	129	2,5	0,5	20,4	96,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
РЫБА ОТВАРНАЯ	80		13,9	6,3	0,8	115,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	123,2	88,7	13,8	0,5	0	59,4
МОРКОВЬ	5,8	4,4	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	2,9	0	0	0,2	1,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,9	1,5	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3	0	5,8	0,1	53,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
			<b>20,4</b>	<b>8,4</b>	<b>61,3</b>	<b>400,9</b>
<b>Обед</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100		3,6	3,1	20,7	126,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	33,9	33,9	3,6	0,4	23,2	111,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
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	55		3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	80		9,2	17,3	7,3	220,5
ГОВЯДИНА Б/К	51,5	43,5	7,9	6,8	0	92,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9	0	0	0,1	0,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,5	3,5	0,5	0	2,1	10,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,2	12,2	0,8	0,1	5	24,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,7	8,7	0	7	0,1	63,1
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
			<b>23,0</b>	<b>26,8</b>	<b>121,7</b>	<b>819,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,4</b>	<b>35,2</b>	<b>183,0</b>	<b>1 220,7</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		26,6	13,6	24,2	332,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
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
			<b>30,6</b>	<b>15,2</b>	<b>64,9</b>	<b>523,0</b>
<b>Обед</b>						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,8	6,2	108,0	115,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,6	171	3	0,2	7,8	46,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6	51,6	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
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
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
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
			<b>20,6</b>	<b>11,7</b>	<b>188,6</b>	<b>551,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,2</b>	<b>26,9</b>	<b>253,5</b>	<b>1 074,4</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	80		7,9	9,3	5,9	138,8
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,8	6,1	5,2	0	71,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,1	7,1	0,5	0,2	3,5	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,8	0,2	0	1,5	7,1
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	23,7	23,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МОРКОВЬ	2,1	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
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
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
			<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>86,0</b>	<b>573,4</b>
<b>Обед</b>						
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	185/15		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
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
			<b>35,5</b>	<b>23,0</b>	<b>115,8</b>	<b>811,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,8</b>	<b>41,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1 384,8</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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		100	2,0	1,5	3,0	48,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	103,3	100	2	1,5	3	48,0
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
			<b>17,5</b>	<b>13,3</b>	<b>93,9</b>	<b>580,0</b>
<b>Обед</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		80	12,0	12,3	10,1	200,0
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	10,7	9,2	0	125,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	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
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		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		250	8,9	5,2	17,4	153,0

КАРТОФЕЛЬ	133,33	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			<b>35,9</b>	<b>25,6</b>	<b>125,1</b>	<b>874,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,4</b>	<b>38,9</b>	<b>219,0</b>	<b>1 454,2</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>84,4</b>	<b>464,5</b>
<b>Обед</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
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	50		7,5	7,7	6,3	125,0
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,7	5,7	0	78,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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
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
			<b>24,4</b>	<b>19,5</b>	<b>114,9</b>	<b>733,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,0</b>	<b>29,4</b>	<b>199,3</b>	<b>1 197,7</b>

**МЕНЮ****7-11 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	1000		54,5	64,3	246,3	1 779,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	448,3	443,8	54,2	14,2	245,8	1 325,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	62,5	62,5	0,3	50,1	0,5	453,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	665,6	665,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	9,4	9,4	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	80		7,9	9,3	5,9	138,8
ГОВЯДИНА Б/К	40	33,8	6,1	5,2	0	71,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,1	7,1	0,5	0,2	3,5	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,7	10,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,8	0,2	0	1,5	7,1
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	23,7	23,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
МОРКОВЬ	2,1	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
			<b>66,4</b>	<b>75,2</b>	<b>292,9</b>	<b>2 109,2</b>
<b>Обед</b>						
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

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
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
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
			<b>31,2</b>	<b>13,7</b>	<b>222,7</b>	<b>623,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>97,6</b>	<b>88,9</b>	<b>515,6</b>	<b>2 733,1</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		26,6	13,6	24,2	332,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
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
			<b>30,6</b>	<b>15,2</b>	<b>64,9</b>	<b>523,0</b>
<b>Обед</b>						
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	130		2,5	0,5	19,8	94,0
КАРТОФЕЛЬ	172	129	2,5	0,5	20,4	96,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80		14,6	0,5		62,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	113,6	100,8	20,1	6,4	0	136,9
МОРКОВЬ	4,3	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		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
			<b>27,6</b>	<b>7,2</b>	<b>95,5</b>	<b>554,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,2</b>	<b>22,4</b>	<b>160,4</b>	<b>1 077,6</b>

**МЕНЮ**

7-11 лет

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
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
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155		6,2	7,9	25,7	199,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	33	33	4	1,9	19,8	112,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2	1,8	3,5	38,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	6,0		73,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
			<b>16,1</b>	<b>16,7</b>	<b>73,8</b>	<b>510,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,1</b>	<b>16,7</b>	<b>73,8</b>	<b>510,0</b>