


МЕНЮ

7-11 ЛЕТ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК									
ОМЛЕТ ПАРЯЩИЙ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1 60	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 1 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 1 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ОГУРЦОВ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ 160/20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 1 250
МОЛОКОМ 1 180	КАША ГРИЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1 150	ВИНА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	РИС ОТВАРНОЙ 1 150	ТЕФЕЛИ С РИСОМ 1 80	КАКАО С МОЛОКОМ 1 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 1 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1 200/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	САЛАТ СОЛЕНЕЧНЫЙ 60
ПЮРЕ ОРИЗИАМИН 20	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 1 180	ГУЛЯШ 1 50/50	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	ЙОГУРТ 3,5% 150	КОТЛЕТЫ БИТОЧКА, ШВИЦЕЛИ РУБЛЕВНЫЕ 80	ГРУША 200	КОТЛЕТЫ ПУН БИТОЧКИ РУБЛЕВЫЕ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ТОП 50	НАШТОК ИЗ БРУСНИЧКИ 1 180	БАТОН 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 1 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 30	НАШТОК ИЗ ПУЛОДОВ ШИЛОВНИКА 1 180	БАТОН 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	БАТОН 50	ГРУША 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	БАНАН 1 100
	ЯБЛОКО 100			АШЕЛЬСКИН 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
								БАТОН 30	
ОБЕД									
ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОШАННОЙ КАПУСТЫ с огурцом свежими 100	САЛАТ ЛЕПШИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРШАТС) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕДИСОМ 1 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100
СЫРНЫЙ ЛЕВНИ РАДСКИИ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕВНИ РАДСКИИ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10	СУП ПОЛЕВОЙ С ПШЕНОМ 250/10
ПЮРЕ ОБЕДНОЕ 180	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ 250	ТРЕСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ 90	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ 100	ГУЛЯШ 50/50	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100/20	АЗУ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1 100
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	НАШТОК ИЗ БРУСНИЧКИ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРИЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	НАШТОК ИЗ БРУСНИЧКИ 200	НАШТОК ИЗ МАЦАРНИЦЫ 200	РИС ОБВАРНОЙ 1 150
ПЮРЕ ИЗ ЯГОД ЖЕЛТЫХ 200	НАШТОК ИЗ ПУЛОДОВ ШИЛОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ АШЕЛЬСКИН 200	НАШТОК ИЗ КЛУБНЫ 200	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	НАШТОК ИЗ ПУЛОДОВ ШИЛОВНИКА 1 900
РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПУН ПИРЮЩИЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ТОП 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ НАО «СШ №3»

_____ А.Н. Попова
приказ от 30.08.2021г. № 224

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Ненецкого автономного округа
«Средняя школа № 3»**

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						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,5	23,9	2,7	283,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,73 шт.	109,8	13,5	12,2	0,8	167,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1,3	1,8	23,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ 1		180	2,4	2,5	19,8	111,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81	81	2,2	2,5	3,7	47,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,41	20	4,6	5,9	0	72,8
ЙОГУРТ 3,5%		150	7,5	4,8	12,8	130,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,5	4,8	12,8	130,5
БАТОН.		30	2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
			31,1	37,5	48,8	664,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯЙЦОМ.		100	5,4	9,5	5,8	113,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,62	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,9	4,5	0,3	60,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
БОРЩ СИБИРСКИЙ.		250/5	5,2	7,8	14,4	163,9
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
МОРКОВЬ	9,03	7	0,1	0	0,5	2,4
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БЕФСТРОГАНОВ.		50/50	8,6	8,7	8,4	146,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,57	24	0,3	0	1,9	9,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,8	6,3	25,8	175,4
КАРТОФЕЛЬ	222,9	156	3	0,6	24,8	116,5
МОЛОКО ПАСТЕР. Э 2% ЖИРНОСТИ	26,4	26,4	0,8	0,8	1,2	16,3
МАСЛО СЛАДКО-ОЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		26,2	107,1
КЛЮКВА	20,41	20	0,1	0	0,7	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,7	24,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАТОН		50	3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
			29,9	33,3	124,4	916,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,0	70,8	173,2	1 581,0

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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 1	60		0,8	3,0	2,0	38,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	48,5	48	0,4	0	1,2	6,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	21,2	12	0,4	0	0,8	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 1	150		3,2	8,5	27,0	205,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,2	54,7	6,7	1,7	30,3	163,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,7	91,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ	100		12,0	5,6	0,1	103,0
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	125	100	17,6	8,9	0,1	70,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1	180		0,1	0,1	22,0	89,0
БРУСНИКА	23	22,5	0,1	0	0,8	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
БАТОН	50		3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			20,0	18,2	83,5	592,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100		1,3	10,1	6,7	123,0
СВЕКЛА	96,77	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250/10		4,2	9,9	19,6	195,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СТОЛОВЫЙ П.Ф.	35	35	6,6	2,9	0	52,7
КРУТА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,5	0,1	3,2	15,3
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40	0,8	0,2	6,3	29,9
Л.К. РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ.	100		15,2	6,3	6,7	145,6

БАТОН ПРОСТОЙ	12	12	0,8	0,1	5,2	25,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.		180	3,4	6,0	14,1	125,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,1	0	0,2	1,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,6	171	3	0,2	7,5	48,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	1,5
МОРКОВЬ	3,6	3,6	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
МАНДАРИН		80	0,6	0,2	6,0	30,4
МАНДАРИН	108,11	80	0,6	0,2	6	30,4
			32,1	33,6	120,6	931,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,1	51,8	204,1	1 524,4

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						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 1		200	9,5	21,3	36,2	375,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58,7	58,7	6,3	0,8	40,2	192,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,4	20	4,5	5,7	0	70,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	76	60	1,1	5,3	4,6	71,4
ЧАЙ С САХАРОМ 1		180	0,2	0,1	14,6	58,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
БАТОН.		30	2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
ГРУША		200	0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
			13,7	27,7	89,5	665,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с огурцом свежим		100	1,4	1,9	5,3	38,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	89	71,2	1,3	0,1	3,2	19,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10	9,9	0,1	0	0,2	1,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.		250	3,0	4,2	10,2	91,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,16	8	0,2	0	0,6	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СТОЛОВЫЙ П/Ф	40	40	7,6	3,3	0	60,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250	26,0	17,1	44,8	439,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	136,6	121,6	21,4	21,7	0	280,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13,4	0,2	0	1,1	5,3
МОРКОВЬ	16,6	13,4	0,2	0	0,9	4,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КРУПА РИСОВАЯ	58,4	58,4	4	0,6	41,9	186,7
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ.		200	0,1	0,1	18,4	73,6
БРУСНИКА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			37,2	24,1	121,8	850,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,9	51,8	211,3	1 515,4

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						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 1		60	1,0	3,0	5,9	54,3
СВЕКЛА	85,2	66	1	0,1	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ 1		150	3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ 1		40/40	10,9	10,6	3,6	158,4
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	63,2	63,2	7,7	1,3	0	42,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	10,3	8	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 1		180	1,1		13,7	59,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,9	0,1	8,9	40,5
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		40	2,6	0,4	17,0	81,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,2
			19,3	18,5	79,0	564,0
Обед						
САЛАТ ЛЕТНИЙ		100	2,4	7,3	6,5	102,8
КАРТОФЕЛЬ	45,7	32	0,6	0,1	5	23,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25	0,2	0	0,6	3,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,2	20	0,2	0	0,6	3,6
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	12,5	10	0,1	0	0,3	1,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,1	1,3	1,2	0,1	16,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	60,7
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	9,1	10,2	15,0	166,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5,26	5	0,2	0	0,4	1,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,4	6,1
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,5	0,1	4	16,7
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,3	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	49,7

СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	30,0
ТРЕСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ.		90	10,6	5,5	0,8	101,6
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	45,1	43,4	5	0,3	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,3	0,3	0,3	6,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,05 шт.	42,4	5,2	4,8	0,3	64,3
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	0,5	0,5	0,1	0,1	0	1,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,3	0,3	0	0	0	0,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	3,2	8,7	25,4	192,1
КАРТОФЕЛЬ	228,57	160	3,1	0,6	25,3	119,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,7	0,2	29,6	126,3
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,7	0,2	6,3	33,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			32,7	32,7	120,4	926,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,0	51,2	199,4	1 490,6

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						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	7,6	19,4	158,6
КАРТОФЕЛЬ	147,8	103,5	2	0,4	16,4	77,3
МОРКОВЬ	40,2	31,2	0,4	0	2,1	10,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ 1		80	10,9	8,3	10,3	159,7
ФАРШ МЯСНОЙ	50,6	50,6	9,6	4,2	0	76,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
КРУПА РИСОВАЯ	6,7	6,6	0,5	0,1	4,8	21,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,4	1,8	3,4	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200			21,0	84,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	2,0	0,3	12,7	60,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	60,9
АПЕЛЬСИН		200	1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	285,7	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			18,0	18,4	83,0	581,6
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	5,1	6,8	78,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	26,55	15	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	15	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СУП ГОРОХОВЫЙ		250	3,6	6,5	19,1	170,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф	40	40	7,6	3,3	0	60,1
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУШЕНЫЙ	17,09	17	3,8	0,3	8	49,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
МОРКОВЬ	15,6	12,09	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ		100	17,6	8,9	0,1	70,3
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	125	100	17,6	8,9	0,1	70,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,56	0,56	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,7	41,7	243,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ		200	0,1	0,1	24,3	99,9
КЛЮКВА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			35,8	27,1	135,1	871,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,8	45,5	218,1	1 452,7

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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		5,4	6,3	26,9	188,0
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25,25	25	2,4	0,3	15,9	76,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	183	183	5,1	5,7	8,3	106,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КАКАО С МОЛОКОМ 1	180		2,6	2,3	22,3	120,6
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ЙОГУРТ 3,5%	150		7,5	4,8	12,8	130,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	150	150	7,5	4,8	12,8	130,5
БАТОН	30		2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			18,1	22,5	85,4	626,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100		0,9	3,5	2,7	45,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,5	0,1	1,4	9,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		6,2	5,3	11,8	119,4
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СТОЛОВЫЙ П/Ф	10	10	1,9	0,9	0	15,0
ФАРШ МЯСНОЙ	15	15	2,8	1,3	0	22,6
КРУПА РИСОВАЯ	3,03	3	0,2	0	2,1	9,7
ГУЛЯШ	50/50		15,7	15,9	3,1	218,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.		150	6,7	4,1	30,3	185,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,3	54,7	6,7	1,7	30,3	183,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,6	91,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ		200	0,2	0,2	19,6	80,9
ГРУША	55,56	50	0,2	0,2	5	22,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			36,4	29,8	110,6	857,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,5	52,3	196,0	1 484,5

МЕНЮ

7-14 ЛЕТ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		0,6	6,1	2,0	65,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	58,6	58	0,5	0,1	1,6	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 1	150		2,7	5,0	11,6	104,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178	142,5	2,5	0,1	6,5	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	3	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80		9,4	3,3	11,7	114,8
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	59,2	59,2	7,2	1,2	0	39,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1	0,1	6,1	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1	180		0,6	0,3	22,0	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	13,5	13,5	0,5	0,2	6,3	37,2
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАТОН	50		3,5	0,6	22,6	109,6
БАТОН ПРОСТОЙ	50	50	3,5	0,6	22,6	109,6
			20,1	15,7	91,1	588,1
Обед						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100		1,1	10,1	3,7	110,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,3	0,1	0,8	5,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,2	0	0,8	4,2
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	20	15	0,2	0	0,7	3,9
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	26,67	20	0,2	0	0,4	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
БОРЦ	250/10		7,1	8,5	10,9	152,9
СТОЛОВЫЙ П/Ф	25	25	4,8	2	0	37,6
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,6	0,1	4,5	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	21,0
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		100/20	15,3	3,9	3,1	127,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	129,9	125	14,6	0,8	0	63,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	0,3	0,4	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,1	14,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,9	9,5	25,9	204,4
КАРТОФЕЛЬ	222,9	156	3	0,6	24,6	116,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,4	26,4	0,8	0,8	1,2	15,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1,0	0,1	29,3	122,4
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			35,1	32,9	116,0	925,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,2	48,6	207,1	1 513,6

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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	160/20		18,4	15,5	29,4	330,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	147,2	147,2	25,7	12,8	4,3	241,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт	5,3	0,7	0,6	0	8,1
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	1	0,1	6,6	30,7
САХАР ПЕСОК	12,8	12,8	0	0	12,4	49,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	1	0,2	12,8
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,7	2,7	0,4	0	1,6	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	19,9	19,9	1,4	1,6	10,7	63,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1	200/5		0,4	0,1	21,2	82,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ЛИМОН	11,11	10	0,1	0	0,3	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГРУША	200		0,8	0,6	20,6	94,0
ГРУША	222,2	200	0,8	0,6	20,6	94,0
БАТОН.	30		2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
			21,8	24,9	84,8	647,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100		1,2	2,8	17,3	99,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,4	11,4
МОРКОВЬ	20	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		8,6	9,6	8,2	153,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	43,96	40	7,1	7,2	0	92,3
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
АЗУ		200	17,8	20,0	17,7	322,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	79	79	9,6	1,6	0	52,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,5	2,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	24	12	0,1	0	0,2	1,6
КАРТОФЕЛЬ	128	96	1,8	0,4	15,1	71,7
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ 1		200	0,1	0,1	18,4	73,6
БРУСНИКА	25,51	25	0,1	0,1	0,9	6,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		30	2,0	0,3	12,7	60,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2	0,3	12,7	60,9
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
			32,7	36,7	104,1	875,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,5	61,6	188,9	1 523,1

МЕНЮ**7-14 ЛЕТ****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,5	2,1	1,6	27,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	30	0,3	0,1	0,8	5,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,3	30	0,2	0	0,8	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.		150	3,1	7,8	21,7	170,1
КАРТОФЕЛЬ	185,7	130	2,5	0,5	20,6	97,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	22	22	0,6	0,7	1	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.		80	10,5	4,4	11,7	140,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	74,8	72	8,3	0,4	0	48,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14,4	14,4	1	0,1	6,1	29,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		50	1,3	5,5	5,4	77,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.		180			17,5	69,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,8	10,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		20	1,3	0,2	8,5	40,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,6
БАТОН.		30	2,1	0,4	13,5	65,8
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,1	0,4	13,5	65,8
			18,8	20,4	79,9	590,7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕДИСОМ 1		100	0,9	3,5	4,7	53,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	72,74	72	0,6	0,1	1,8	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
РЕДИС	31,25	25	0,3	0	0,9	5,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С		250/10	8,6	11,5	9,0	178,6

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СТОЛОВЫЙ П/Ф	35	35	6,6	2,9	0	52,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	19,8	15,2	34,7	357,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	125	125	15,1	2,4	0	83,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КАРТОФЕЛЬ	280,6	196,4	3,8	0,8	31	146,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9	0,3	0	1,5	7,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,7	10,7	0,1	8,5	0,1	77,6
НАПИТОК ИЗ МАНДАРИНОВ		200	0,2		25,7	105,0
МАНДАРИН	54,05	40	0,3	0,1	2,9	14,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ.		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			36,2	31,0	117,2	903,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,0	51,4	197,1	1 493,7

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						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 1	250		18,8	18,5	21,2	326,6
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	108,3	108,3	13,1	2,1	0	72,5
КАРТОФЕЛЬ	238,1	166,7	3,2	0,7	26,4	124,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МОРКОВЬ	16,7	12,9	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САЛАТ СОЛЕНЕНЬКИЙ	60		1,4	2,0	2,8	35,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	70,8	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50		3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
БАНАН 1	100		2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	250	150	2,3	0,8	31,5	144,0
			26,8	21,9	96,5	693,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100		0,9	4,2	2,7	53,7
ЛУК ЗЕЛЕНЬИ	2,5	2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	96,99	96	0,9	0,2	2,6	17,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СУП ПОЛЕВОЙ С ПШЕНОМ	250/10		3,9	5,2	19,5	141,0
ОЛЕНИНА П/Ф КРУПНОКУСКОВОЕ	20	20	2,4	0,4	0	13,4
СТОЛОВЫЙ П/Ф	20	20	3,8	1,6	0	30,1
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
МОРКОВЬ	10,32	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1	100		15,7	15,1	5,5	221,2
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	92,3	84	14,8	15	0	193,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	12	0,8	0,1	5	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4

МАСЛО СТЕАРНОЙ 1		150	3,7	6,3	32,8	203,0
МАСЛО РАСОВЫЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ,		50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	101,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,		50	3,4	0,4	21,9	107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,4	0,4	21,9	107,0
			31,6	31,9	128,0	930,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,4	53,8	224,5	1 624,0