



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
(2-х разовое питание)
Возраст: 7 - 11 лет

«РАЗРАБОТАНО»:
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спектр»


Н.П. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:
исполняющий обязанности начальника управления образования и молодёжной политики администрации Нижневартковского района


О.В. Елфимова



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						
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (С)	200/6		7,6	8,9	40,1	278,4
ПШЕНО	22,7	22,5	2,5	0,7	14,4	73,9
КРУПА РИСОВАЯ	20,1	19,9	1,4	0,2	14,2	63,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	142,3	142,3	3,7	3,9	5,9	80,6
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
КАКАО с молоком (С)	200		3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
СЫР (порциями)	20		4,6	5,8		70,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,7	20	4,6	5,8	0	70,9
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	100		0,4	0,3	10,3	45,7
ГРУША порционно	102	100	0,4	0,3	10,3	45,7
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ порционно	0	0	0	0	0	0,0
			18,6	18,6	89,0	611,0
Обед						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60		0,5	0,1	1,0	6,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	63,8	60	0,5	0,1	1	6,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (б/м) (С)	200		4,2	5,3	15,0	125,0
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,2	0,3	7,6	46,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,1
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,8	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ из говядины (Р)	90		13,2	16,9	4,0	221,6
ГОВЯДИНА Б/К	84,6	71,1	12,8	10,9	1,6	155,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,7	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0,3	1,6	9,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,3	1,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)		150	6,8	4,3	43,2	238,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,7	0,8	43,1	206,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
НАПИТОК брусничный (С)		200	0,2	0,1	25,2	102,4
БРУСНИКА	25	24,5	0,2	0,1	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		25	1,9	0,2	12,3	58,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,3	58,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,7	0,3	9,9	48,9
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25	25	1,7	0,3	9,9	48,9
			28,5	27,2	110,6	801,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,1	45,8	199,6	1 412,3

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком сгущенным (С)	130/15		14,5	8,1	32,6	262,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	62	60,7	10,6	5,2	3	101,2
КРУПА МАННАЯ	20,5	20,5	2	0,2	13,9	65,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,5	1,5	0	1,1	0	9,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	1,5	1,5	0	0,2	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,1	4,1	0,5	0	2,4	11,9
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,2
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7		0,3	0,1	19,6	80,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	13		0,1	9,3	0,2	84,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	13	13	0,1	9,3	0,2	84,7
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			22,0	20,8	78,3	588,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	80		3,7	8,8	5,6	117,1
СВЕКЛА	88,53	66,4	1	0,1	5,6	27,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,8	3,5	0	42,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,2	0	47,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (И)	200/5		1,9	3,5	13,2	94,0
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,3	9,4	44,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,1
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)		90	11,6	7,9	1,9	125,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	84,6	56,7	11,3	3,5	0	76,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	21,6	16,2	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,3	0	39,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)		150	3,2	4,7	21,1	140,3
КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,6	20	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,6	0,7	1	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)		200	0,7	0,3	28,7	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			26,7	26,0	106,0	780,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	46,8	184,3	1 369,7

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						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ консервированный		30	0,9	0,1	1,9	11,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	46,2	30	0,9	0,1	1,9	11,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)		130	13,8	14,7	2,1	197,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,61 шт.	105	12,8	11,5	0,7	157,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33,6	33,6	0,9	0,9	1,4	19,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ (72,5%)	3,3	3,3	0	2,3	0	20,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)		200	2,7	2,2	22,0	121,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	1,5	0,9	0,6	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ,пряники,шоколад, конфеты, зефир, печенье)		35	1,0	1,2	27,1	123,9
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	35	35	1	1,2	27,1	123,9
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)		100	0,4	0,5	9,7	44,5
ЯБЛОКИ порционно	102	100	0,4	0,5	9,7	44,5
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ГРУША порционно	0	0	0	0	0	0,0
			22,0	19,1	82,4	594,3
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ (Ог/Сол) (С)		80	1,3	4,1	7,0	71,2
КАРТОФЕЛЬ	40	32	0,6	0,1	5	23,8
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	3,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	18,47	12	0,4	0	0,8	4,7
ЛУК ЗЕЛЕНЬЙ	10	8	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЬЕ	13,61	12,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	36,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)		200/10/5	4,1	5,8	8,1	104,0
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,75	19	0,3	0	0,9	4,9
КАРТОФЕЛЬ	20	16	0,3	0,1	2,5	11,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,88	2,88	0	2,7	0	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (С)		90	13,7	14,5	9,0	209,1
КУРЫ потрош 1 КАТЕГОРИИ	92,5	64,8	11,7	10	0,3	124,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	16,2	16,2	1,3	0,2	7,8	37,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,6	0,7	1	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,6	3,6	0	2,5	0	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,8	1,8	0	1,3	0	11,3
РИС ОТВАРНОЙ рассыпчатый (С)		150	3,6	4,0	37,1	198,3
КРУПА РИСОВАЯ	52,53	52	3,5	0,5	37	166,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)		200	1,0	0,1	29,2	121,3
КУРАГА	20	20	1	0,1	9,8	43,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,4	11,9	58,7
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	30	2	0,4	11,9	58,7
			28,0	29,1	117,1	832,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,0	48,2	199,5	1 427,2

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 ПШЕННАЯ вязкая (С)	160/5		7,9	7,5	39,4	262,1
ПШЕНО	49,2	49,2	5,4	1,6	31,4	161,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,2	62,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,3	93,3	2,4	2,5	3,9	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КАКАО с молоком (С)	200		3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35		2,8	0,4	17,2	83,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	35	35	2,8	0,4	17,2	83,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8		0,1	5,7	0,1	52,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	8	8	0,1	5,7	0,1	52,1
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			18,3	19,8	86,9	608,9
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ (И)	60		0,8	2,7	4,6	45,6
СВЕКЛА	31,87	23,9	0,4	0	2	9,7
МОРКОВЬ	32,53	24,4	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	200/10		5,8	8,0	18,6	169,6
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	1,9	10,8	66,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,8	1,8	0	1,3	0	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ в томатном соусе (И)		90	13,7	14,2	19,2	259,9
ГОВЯДИНА Б/К	74,4	62,8	11,3	9,6	1,5	137,6
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,7	0,1	7,4	33,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,1	19,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0,2	1	6,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	1,5	8,1	50,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ОВОЩИ тушеные (Р)		150	2,6	3,3	14,2	96,7
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,3	9,4	44,6
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3	3	0	2	0	19,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,5	14,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,63	0,63	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,5	40,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
ЛЕЧО ОВОЩНОЕ	10,53	10	0,2	0,9	0,8	11,5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)		200	0,2	0,1	21,0	85,0
АПЕЛЬСИН	32,84	22	0,2	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) "ВИТОШКА"	5	5	0	0	4,8	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		35	2,7	0,3	17,2	82,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,3	17,2	82,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,3	0,4	13,9	68,5
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	35	35	2,3	0,4	13,9	68,5
			28,1	29,0	108,7	807,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,4	48,8	195,6	1 416,2

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						
МАКАРОНЫ с сыром (С)		135	7,3	7,5	27,2	205,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	39,7	39,7	4,3	0,5	27,2	130,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,4	13,5	3	3,8	0	46,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	4,6	4,6	0	3,2	0,1	29,1
ЧАЙ с молоком (С)		200	1,3	1,4	16,6	86,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С)		50	4,0	7,4	28,2	196,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	4,2	23,6	146,5
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,7	3,7	0	0	3,6	14,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	1,7	1,7	0	0	1,1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ЙОГУРТ 2,5% жирности		115	3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			18,1	19,4	88,1	602,5
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)		80	1,2	8,1	6,2	102,7
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,1	14,8
МОРКОВЬ	23,47	17,6	0,2	0	1,2	5,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,5	13,6	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,5	8,8	0,3	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,9	0	71,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом		200/10	4,0	5,1	8,6	96,0
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19,2	15,4	0,3	0	0,7	4,0
КАРТОФЕЛЬ	48,13	38,5	0,8	0,2	6	28,6
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2	7,7	0,1	0	0,6	3,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,5	6,2	0,2	0	0,4	2,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,8	3,8	0	2,6	0	24,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с печенью (Р)		200	18,8	13,5	28,7	304,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	97,5	90,68	15,7	3,3	4,6	101,9
КАРТОФЕЛЬ	172,65	138,12	2,7	0,6	21,6	102,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,76	15,76	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	18,75	14,06	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,8	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,88	1,88	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,8	0	43,7
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК СЛИВОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		35	2,7	0,3	17,2	82,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,3	17,2	82,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,3	0,4	13,9	68,5
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	35	35	2,3	0,4	13,9	68,5
			29,6	27,8	107,2	793,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	47,2	195,3	1 395,7

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 "ДРУЖБА" (С)	200/6		5,8	8,7	25,7	211,1
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,1	32,0
ПШЕНО	10	10	1,1	0,3	6,4	32,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4	4,1	6,3	85,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
КАКАО с молоком (С)	200		3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45		3,4	0,4	22,1	105,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,4	22,1	105,5
СЫР (порциями)	15		3,5	4,4		53,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,5	4,4	0	53,2
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			20,2	19,7	78,0	581,2
Обед						
ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ и МОРКОВИ (Р)	60		1,3	1,2	4,5	34,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	49	34,3	1,1	0,1	2,1	13,3
МОРКОВЬ	25,2	18,9	0,2	0	1,3	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,1	1,1	0	1,1	0	9,6
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	8,6	8,6	0,1	0	1,1	5,0
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ с мясом и сметаной (Р)	200/15/5		4,9	8,1	6,3	117,3
ГОВЯДИНА Б/К	10,07	8,5	1,6	1,3	0,2	18,6
КУРЫ потрош 1 КАТЕГОРИИ	11,43	8	1,5	1,3	0	15,3
СВИНИНА МЯСНАЯ Б/К	7,78	7	1	1,8	0,2	19,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,1	11,1	0,1	0	0,2	1,2
КАРТОФЕЛЬ	35,13	28,1	0,6	0,1	4,4	20,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,7	140,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (С)		90	12,4	10,4	6,8	171,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	71,6	66,6	11,5	2,4	3,4	74,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	47,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,4	2,4	0,6	33,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0,4	2,1	13,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,1	31,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,5
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)		150	2,9	5,6	23,1	154,5
КАРТОФЕЛЬ	183,93	147,14	2,9	0,7	23	109,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	7,14	7,14	0,1	4,9	0,1	45,1
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК СЛИВОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		45	3,4	0,4	22,1	105,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,4	22,1	105,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,5	17,8	88,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	45	3	0,5	17,8	88,0
			28,5	26,6	113,2	811,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,7	46,3	191,2	1 392,4

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						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА запеченный с молоком сгущенным (С)	150/15		16,9	11,3	34,5	309,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	80,1	78,4	13,6	6,7	3,9	130,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	8,4	8,4	0,9	0,1	5,7	26,9
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,2	0,7	0,6	0	7,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,6	10,5	0,2	0	6,7	27,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,2	3,2	0	2,2	0	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,4	0	1,9	9,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,1	0,5	0,1	6,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,1	47,2
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7		0,3	0,1	19,6	80,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10		0,1	7,2	0,1	65,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	10	10	0,1	7,1	0,1	65,2
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150		0,6	0,7	14,6	66,8
ЯБЛОКИ порционно	153,1	150	0,6	0,7	14,6	66,8
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ГРУША порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
			20,3	19,6	83,5	592,4
Обед						
САЛАТ ВИТАМИНКА (И)	60		1,8	4,6	4,6	67,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	66	46,2	1,4	0,1	2,9	17,9
МОРКОВЬ	22,53	16,9	0,2	0	1,2	5,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,3	11,6	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	40,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ и сметаной (б/м) (С)	200/5		1,6	3,9	7,0	71,3

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49	39,2	0,7	0	1,7	10,2
КАРТОФЕЛЬ	29,38	23,5	0,5	0,1	3,7	17,5
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,9	156,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)		90	14,2	15,8	9,0	235,2
ГОВЯДИНА Б/К	88,5	74,7	13,5	11,4	1,7	163,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,3	0	39,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,6	0	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая (С)		150	6,5	4,7	37,8	219,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5,77	5,77	0	4	0,1	36,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,69	57,69	6,4	0,7	37,7	182,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,85	103,85	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)		200	0,2	0,1	21,0	85,0
АПЕЛЬСИН	32,84	22	0,2	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) "ВИТОШКА"	5	5	0	0	4,8	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,4	11,9	58,7
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	30	2	0,4	11,9	58,7
			28,6	29,7	106,1	806,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,9	49,3	189,6	1 399,1

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6		4,9	6,9	36,4	231,6
КРУПА РИСОВАЯ	39	38,5	2,6	0,4	27,4	123,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,2	57,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	86,3	86,3	2,2	2,3	3,6	48,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200		2,7	2,2	22,0	121,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	1,5	0,9	0,6	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50		5,8	8,7	14,4	158,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,4	4,3	0	51,6
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			17,3	20,7	79,1	578,7
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Ог/Сол) (С)	60		1,0	3,1	5,3	53,4
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,9	9	0,3	0	0,6	3,5
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6	0,1	0	0,2	1,1
ОГУРЦЫ СОЛЕНые	10,2	9,6	0,1	0	0,2	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/10/5		4,2	5,6	9,9	109,1
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
СВЕКЛА	58,8	44,1	0,7	0	3,7	17,8
КАРТОФЕЛЬ	34,63	27,7	0,6	0,1	4,4	20,6
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,7	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,7	111,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ (минтай)		110	11,2	11,8	5,1	172,2
РЫБА МИНТАЙ ПБГ	111,8	67,1	10,3	0,6	0	46,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0,4	2,2	13,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,2	0	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,2	0	0,9	4,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,4	4,4	0,2	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,2	0	48,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0,3	1,5	9,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ с овощами (И)		150	3,6	7,3	35,8	224,2
КРУПА РИСОВАЯ	47	46,5	3,2	0,5	33,1	149,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,3	110,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,8	0	61,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,9	12,5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	34	25,5	0,3	0	1,7	8,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ из изюма (Р)		200	0,5	0,1	29,1	119,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,7	53,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			26,1	28,7	120,7	850,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,4	49,4	199,8	1 428,7

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						
ОМЛЕТ с сыром (С)	130		15,1	17,2	2,0	224,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,17 шт.	87,2	10,7	9,6	0,6	131,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	0,9	1,4	18,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	17,3	15,8	3,6	4,5	0	54,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,3	3,3	0	2,3	0	20,9
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200		0,2	0,1	14,6	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	40		2,4	1,9	30,0	146,4
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	40	40	2,4	1,9	30	146,4
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши,мандарины,бананы,яблоки,апельсины)	150		0,6	0,5	15,4	68,6
ГРУША порционно	153,1	150	0,6	0,5	15,4	68,6
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
			20,7	20,0	76,7	570,6
Обед						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60		0,6	0,1	2,1	11,5
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	63,8	60	0,6	0,1	2,1	11,5
СУП-УХА КАРТОФЕЛЬНЫЙ с горбушей (Р)	200/15		7,1	7,1	14,7	151,7
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	39,25	26,3	5,2	1,6	0	35,5
КАРТОФЕЛЬ	106,63	85,3	1,6	0,4	13,4	63,4
МОРКОВЬ	12,13	9,1	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5	0	46,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,8	135,8	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, б/р) (С)	60/30		8,4	13,3	10,1	193,9
ГОВЯДИНА Б/К	45,02	38	6,8	5,8	0,9	83,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	8	8	0,6	0,1	3,8	18,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,6	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,5	2,7	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,4	1,4	0	1	0	8,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0,2	1	5,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)		150	3,2	4,7	21,1	140,3
КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,6	20	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,6	0,7	1	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)		200	0,7	0,3	25,8	120,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		50	3,8	0,4	24,6	117,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,6	19,8	97,8
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	50	3,3	0,6	19,8	97,8
			27,1	26,5	118,2	833,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	46,5	194,9	1 403,9

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	180/6		3,7	6,2	21,1	158,0
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	11,5	11,4	0,9	0,1	7,8	36,0
ПШЕНО	11,5	11,4	1,3	0,4	7,3	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,6	38,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	57,6	57,6	1,6	1,6	2,4	32,6
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
ЧАЙ с молоком (С)	200		1,3	1,4	16,6	86,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30		2,4	0,3	14,7	71,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,4	0,3	14,7	71,4
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55		4,0	8,7	32,5	225,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,2	31,2	3,3	3,7	21	130,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0,1	0,6	3,8
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,4	0	40,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,1	0,2	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,2
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			15,3	19,5	91,2	607,7
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	60		1,1	4,6	5,9	69,9
КАРТОФЕЛЬ	25,88	20,7	0,4	0,1	3,2	15,4
СВЕКЛА	15,07	11,3	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,3	11,6	0,1	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,5

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	15	9,8	0,3	0	0,6	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	40,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и мясом (С)	200/10		6,7	6,5	15,4	147,8
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,2	0,3	7,6	46,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,1
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ с соусом молочным (С)	90		11,3	13,0	8,8	188,9
КУРЫ потрош 1 КАТЕГОРИИ	66,9	46,8	8,4	7,2	0,2	89,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	10,8	10,8	0,9	0,1	5,1	24,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,2	16,2	0,4	0,5	0,7	9,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,8	1,8	0	1,3	0	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	0,4	0,6	7,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,2	3,2	0	2,2	0	20,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0,4	2,1	13,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,7	3,6	0,8	1	0	12,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	150		6,8	4,3	43,2	238,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,7	0,8	43,1	206,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
НАПИТОК клюквенный (С)	200		0,1	0,1	17,4	70,4
КЛЮКВА	25,52	25	0,1	0,1	0,9	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25		1,9	0,2	12,3	58,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,3	58,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,4	11,9	58,7
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	30	2	0,4	11,9	58,7
			29,9	29,1	114,9	832,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,2	48,6	206,1	1 440,2

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						
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ консервированная		35	1,1	0,1	2,2	13,6
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50,1	35	1,1	0,1	2,2	13,6
МАКАРОНЫ с сыром (С)		200	10,8	11,0	40,2	303,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	58,7	58,7	6,3	0,8	40,2	192,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,7	20	4,5	5,6	0	68,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6,7	6,7	0,1	4,7	0,1	42,4
КАКАО с молоком (С)		200	3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)		7	0,1	5,0	0,1	45,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	7	7	0,1	5	0,1	45,6
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)		130	1,1	0,3	10,5	49,0
АПЕЛЬСИН порционно	132,6	130	1,1	0,3	10,5	49,0
ЯБЛОКИ порционно	0	0	0	0	0	0,0
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
			18,3	19,9	86,7	604,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (И)		80	1,3	3,9	7,7	71,9
СВЕКЛА	100,13	75,1	1,1	0,1	6,3	30,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	34,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ и сметаной (б/м) (С)		200/5	1,6	4,8	8,1	84,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,3
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,1	14,8
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ПШЕНО	4,04	4	0,5	0,1	2,5	13,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,54	8	0,1	0	0,7	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

АЗУ с говядиной (С)		200	16,7	18,4	19,8	311,1
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,1	1,8	173,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	8	8	0,1	5,5	0,1	50,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	1	4,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0,2	1,4	8,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,8	12	0,1	0	0,2	1,3
КАРТОФЕЛЬ	120	96	1,8	0,4	15	71,4
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Витошка" (Р)		200	0,2	0,1	21,0	85,0
АПЕЛЬСИН	32,84	22	0,2	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) "ВИТОШКА"	5	5	0	0	4,8	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		60	4,6	0,5	29,5	140,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		55	3,6	0,7	21,8	107,6
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	55	55	3,6	0,7	21,8	107,6
			28,0	28,4	107,9	801,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	48,3	194,6	1 405,1

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ с маслом сливочным (С)	130/5		17,5	13,2	19,2	265,8
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	89,9	88,1	15,3	7,6	4,4	146,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,4	12,4	1,3	1,5	8,3	51,9
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0	0	6,4	25,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,6	0,8	0,7	0	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200		0,2	0,1	14,6	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20		1,6	0,2	9,8	47,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7		0,1	5,0	0,1	45,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	7	7	0,1	5	0,1	45,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (МАРМЕЛАД, зефир, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	35				27,8	112,4
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	35	0	0	27,8	112,4
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	120		0,5	0,5	11,6	53,4
ЯБЛОКИ порционно	122,4	120	0,5	0,5	11,6	53,4
МАНДАРИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ГРУША порционно	0	0	0	0	0	0,0
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
			19,9	19,0	83,1	584,4
Обед						
ИКРА морковная (С)	60		0,8	4,7	4,3	63,2
МОРКОВЬ	61,33	46	0,6	0,1	3,1	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,8	0,1	0	0,9	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,6	0	41,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	200/10		5,8	8,0	18,6	169,6
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	1,9	10,8	66,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,8	1,8	0	1,3	0	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (С)		90	7,3	11,0	9,0	168,1
ГОВЯДИНА Б/К	38,59	32,57	5,8	4,9	0,8	71,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,86	6,86	0,5	0,1	3,3	15,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,43	9,43	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,08	3,43	0	0	0,3	1,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,29	4,29	0,5	0,5	2,9	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,29	4,29	0	4,1	0	37,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,14	17,14	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0,3	1,6	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (Р)		150	7,2	5,3	32,5	206,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,6	59	7,2	1,8	32,4	175,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)		200	1,0	0,1	24,3	101,9
КУРАГА	20	20	1	0,1	9,8	43,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,4	11,9	58,7
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	30	2	0,4	11,9	58,7
			26,4	29,7	115,4	838,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	48,7	198,5	1 422,9

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	180/5		9,8	8,5	48,3	314,2
ПШЕНО	60,4	60,4	6,7	1,9	38,6	198,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	114,3	114,3	3	3,1	4,8	64,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200		2,7	2,2	22,0	121,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	1,5	0,9	0,6	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30		1,7	7,4	10,0	112,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	20	20	1,6	0,2	9,8	47,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	10	10	0,1	7,1	0,1	65,2
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			18,1	21,0	86,6	615,3
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с солеными огурцами (Р)	80		1,0	8,0	5,6	99,3
КАРТОФЕЛЬ	21	16,8	0,3	0,1	2,6	12,5
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25,5	24	0,2	0	0,4	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,9	0	71,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	200/15		5,9	6,3	15,7	139,1
КУРЫ потрош 1 КАТЕГОРИИ	27	18,9	3,4	2,9	0,1	36,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,27	8,27	0,9	1	5,5	34,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	70	56	1,1	0,3	8,7	41,6
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,64	8,93	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	2,67	2,67	0	1,8	0	16,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,33	149,33	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,93	0,93	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) (Р)		110	11,3	6,3	5,3	123,8
РЫБА МИНТАЙ ПБГ	113,1	67,8	10,4	0,6	0	46,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0,4	2,2	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	41,6	31,2	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,2	0	48,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)		150	3,2	4,7	21,1	140,3
КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,6	20	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,6	0,7	1	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК СЛИВОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			27,6	26,5	115,8	814,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	47,5	202,4	1 429,8

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ с зеленым горошком (С)	130		9,8	11,0	7,4	170,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,53 шт.	61,4	7,5	6,7	0,4	92,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45,9	45,9	1,2	1,3	1,9	26,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,1	6,1	0,7	0,8	4,1	25,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	23,5	15,3	0,5	0	1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,3	3,3	0	2,3	0	20,9
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (Р)	200/7		0,3	0,1	19,6	80,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25		2,0	0,3	12,3	59,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	25	25	2	0,3	12,3	59,5
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (С)	50		4,3	6,0	29,8	191,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,1	4,7	26,2	163,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0,2	1,3	8,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,4	0,4	0,1	0	0	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,1	20,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			20,3	20,3	75,4	568,1
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ (И)	60		0,8	2,7	4,6	45,6
СВЕКЛА	31,87	23,9	0,4	0	2	9,7
МОРКОВЬ	32,53	24,4	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (С)	200/10/5		4,5	5,7	13,5	125,4
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,2	0,3	9,4	44,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,4	0	2,6	12,1
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ в сметанном соусе		90	13,0	15,0	3,0	190,0
КУРЫ потрош 1 КАТЕГОРИИ	97,2	68	12,3	10,5	0,3	130,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,6	3,6	0	2,5	0	22,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0,4	2,3	14,3
РИС ОТВАРНОЙ рассыпчатый (С)		150	3,6	4,0	37,1	198,3
КРУПА РИСОВАЯ	52,53	52	3,5	0,5	37	166,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
НАПИТОК брусничный (С)		200	0,2	0,1	21,3	86,9
БРУСНИКА	25	24,5	0,2	0,1	1,9	9,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,0	0,5	17,8	88,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45	45	3	0,5	17,8	88,0
			28,1	28,3	117,0	828,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,4	48,6	192,4	1 396,1

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/5		6,1	12,1	34,9	277,4
ВАРЕНИКИ (П/Ф) ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ЗАМОРОЖЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	135,5	135,5	6	8,6	34,8	245,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КАКАО с молоком (С)	200		3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
СЫР (порциями)	16		3,7	4,7		56,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	16	3,7	4,7	0	56,7
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	90		0,8	0,2	6,7	31,6
МАНДАРИН порционно	91,8	90	0,8	0,2	6,7	31,6
БАНАН порционно	0	0	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН порционно	0	0	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ порционно	0	0	0	0	0	0,0
ГРУША порционно	0	0	0	0	0	0,0
			17,4	20,7	85,1	605,5
Обед						
САЛАТ "ЗИМНИЙ" овощной	60		0,9	7,0	4,7	86,3
КАРТОФЕЛЬ	22,5	18	0,4	0,1	2,8	13,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,9	10,2	0,1	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	1,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,9	8,4	0,3	0	0,5	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,9	0	62,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (с капустой и сметаной) (И)	200/5		2,2	3,8	8,9	81,7
СВЕКЛА	33,47	25,1	0,4	0	2,1	10,2
КАРТОФЕЛЬ	21	16,8	0,3	0,1	2,6	12,5
ФАСОЛЬ	4,2	4,2	0,9	0,1	1,9	11,7
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,4	144,4	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19,4	15,5	0,3	0	0,7	4,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,1	6,1	0,2	0,9	0,2	12,2
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	13,3	10,0	8,6	177,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86	71	12,2	2,5	3,6	79,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0,4	2	12,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,8	0	43,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,6	12,6	0,3	1,8	0,4	25,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0,5	2,5	15,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,6	37,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая (С)		150	6,5	4,7	37,8	219,1
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,69	57,69	6,4	0,7	37,7	182,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,85	103,85	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5,77	5,77	0	4	0,1	36,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С)		200	0,7	0,3	25,8	120,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,4	11,9	58,7
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	30	2	0,4	11,9	58,7
			27,9	26,4	112,5	814,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,3	47,1	197,6	1 419,6

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАКАО с молоком (С)	200		3,6	3,3	23,9	144,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,6	2,7	4,2	56,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (МАРМЕЛАД, зефир, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	30				23,8	96,3
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	30	0	0	23,8	96,3
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (груши, мандарины, бананы, яблоки, а пельсины)	100		0,4	0,3	10,3	45,7
ГРУША порционно	102	100	0,4	0,3	10,3	45,7
			7,2	4,0	77,6	381,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с маслом растительным (И)	80		1,0	8,0	6,1	101,1
СВЕКЛА	96	72	1,1	0,1	6,1	29,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,9	0	71,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом (С)	200/10		5,8	8,0	18,6	169,6
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	1,9	10,8	66,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	1,8	1,8	0	1,3	0	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	6,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,8	0,2	6,3	29,7
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (горбуша)	100		12,9	8,7	2,1	138,9
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	94,03	63	12,5	3,9	0	85,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,1

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,8	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)		150	3,2	4,7	21,1	140,3
КАРТОФЕЛЬ	160	128	2,5	0,6	20	95,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,6	0,7	1	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК лимонный (С)		200	0,1		19,8	80,0
ЛИМОН	26,66	16	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			28,6	30,2	103,2	801,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,8	34,2	180,8	1 183,7

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМ/ПР-ВА С ТВОРОГОМ со сметанным соусом (Р)	160/20		14,4	8,4	15,9	200,9
ВАРЕНИКИ (П/Ф) ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ЗАМОРОЖЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	110,5	110,5	14,2	7,5	14,7	185,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,1	0,7	0,2	9,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0,2	1	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном (С)	200		0,3	0,1	16,7	68,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		3,2	0,4	19,6	95,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	40	40	3,2	0,4	19,6	95,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10		0,1	7,2	0,1	65,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	10	10	0,1	7,1	0,1	65,2
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115		3,9	2,9	6,3	66,8
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	118,8	115	3,9	2,9	6,3	66,8
			21,9	19,0	58,6	496,5
Обед						
ИКРА ОВОЩНАЯ (И)	60		0,8	2,8	4,6	46,4
СВЕКЛА	31,87	23,9	0,4	0	2	9,7
МОРКОВЬ	32,53	24,4	0,3	0	1,6	8,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	24,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (С)	200/10/5		4,1	6,0	7,0	100,5
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,2	37,7	0,7	0	1,7	9,8
КАРТОФЕЛЬ	28,25	22,6	0,5	0,1	3,5	16,8
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,9	150,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40		3,0	0,3	19,7	93,8

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			11,5	9,8	67,3	404,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,4	28,8	125,9	901,4

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ" (С)	200/5		8,1	8,5	42,4	286,0
ПШЕНО	24	23,76	2,6	0,8	15,2	78,1
КРУПА РИСОВАЯ	21,34	21,12	1,5	0,2	15	67,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150,66	150,66	4	4,1	6,3	85,4
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,67	1,67	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200		2,7	2,2	22,0	121,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	1,5	0,9	0,6	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20		1,5	0,2	9,8	46,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10		0,1	7,2	0,1	65,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	10	10	0,1	7,1	0,1	65,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (С)	40		4,9	4,4	0,3	59,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,4	0,3	59,8
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(апельсины, бананы, груши, яблоки, мандарин)	100		0,9	0,2	8,1	37,7
АПЕЛЬСИН порционно	102	100	0,9	0,2	8,1	37,7
			18,2	22,7	82,7	617,2
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	80		1,2	8,1	6,2	102,7
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,4	0,1	3,1	14,8
МОРКОВЬ	23,47	17,6	0,2	0	1,2	5,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,5	13,6	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	5,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	13,5	8,8	0,3	0	0,6	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,9	0	71,9
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	200/10/5		4,2	5,6	9,9	109,1
ГОВЯДИНА Б/К	17	14,35	2,6	2,2	0,3	31,4
СВЕКЛА	58,8	44,1	0,7	0	3,7	17,8
КАРТОФЕЛЬ	34,63	27,7	0,6	0,1	4,4	20,6
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,1	7,7	0,1	0	0,6	3,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,2	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,7	111,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с печенью (P)		200	18,9	10,2	28,7	274,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	97,5	90,7	15,7	3,3	4,6	101,9
КАРТОФЕЛЬ	172,63	138,1	2,7	0,6	21,6	102,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8	0,2	0	1,3	6,2
МОРКОВЬ	18,8	14,1	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,6	0	33,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	3,8	3,8	0	2,6	0	24,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (C)		200	0,7	0,3	25,8	120,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	17	17	0	0	16,5	65,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,5	0,2	9,8	46,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,3	0,2	7,9	39,1
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,3	0,2	7,9	39,1
			27,8	24,6	88,3	692,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,0	47,3	171,0	1 309,9

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЧАЙ с молоком (С)	200		1,3	1,4	16,6	86,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,4	2,1	28,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(мандарины,яблоки,груши,бананы,апельсины)	100		0,4	0,5	9,7	44,5
ЯБЛОКИ порционно	102	100	0,4	0,5	9,7	44,5
			1,7	1,9	26,3	130,9
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (Р)	200/15		5,8	6,8	15,6	146,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	18,9	3,3	3,4	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,27	8,27	0,9	1	5,5	34,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	70	56	1,1	0,3	8,7	41,6
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,64	8,93	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	2,67	2,67	0	1,8	0	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,33	149,33	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,93	0,93	0	0	0	0,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	100		8,4	3,4	7,4	93,9
РЫБА МИНТАЙ ПБГ	68,7	41,2	6,3	0,4	0	28,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	0,7	0,1	4,2	20,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	0,4	0,5	7,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,6	0,6	0	7,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,8	0,1	0	0,7	3,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0,3	1,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	2,5	2,5	0	1,7	0	15,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	150		3,1	8,3	23,2	180,6
КАРТОФЕЛЬ	159,38	127,5	2,5	0,6	20	94,8
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0,1	1,9	9,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,3	1,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,7	0	69,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			22,9	19,3	81,7	592,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,6	21,2	108,0	723,8

МЕНЮ

7 - 11 лет

ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	160/5		5,9	11,9	33,9	270,5
ВАРЕНИКИ (П/Ф) ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ЗАМОРОЖЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	131,7	131,7	5,9	8,4	33,9	238,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	5	5	0	3,5	0,1	31,6
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200		0,2	0,1	14,6	59,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0,1	0,1	1,5
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50		5,8	8,7	14,4	158,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА В/С	30	30	2,3	0,3	14,3	69,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ (72,5%)	6	6	0,1	4,2	0,1	37,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,4	4,3	0	51,6
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	100		0,9	0,2	7,4	35,1
МАНДАРИН порционно	102,04	100	0,9	0,2	7,4	35,1
			12,8	20,9	70,3	524,0
Обед						
ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ и МОРКОВИ (Р)	80		1,8	0,9	6,0	39,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	65,3	45,71	1,4	0,1	2,9	17,8
МОРКОВЬ	33,52	25,14	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	11,43	11,43	0,1	0	1,5	6,7
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ с мясом и сметаной (Р)	200/15/5		4,9	8,3	6,3	120,5
ГОВЯДИНА Б/К	10,07	8,5	1,6	1,3	0,2	18,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	11,43	8	1,5	1,5	0	18,4
СВИНИНА МЯСНАЯ Б/К	7,78	7	1	1,8	0,2	19,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,1	11,1	0,1	0	0,2	1,2
КАРТОФЕЛЬ	35,13	28,1	0,6	0,1	4,4	20,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,7	140,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0

НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"		200			21,6	87,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) "ВИТОШКА"	23	23	0	0	21,6	87,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		40	3,0	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,3	19,7	93,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,6	0,5	15,8	78,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2
			12,3	10,0	69,4	419,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,1	30,9	139,7	943,0