|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СМАСЛОМ | 200 | 7,2 | 8,5 | 46,0 | 290,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 67,2 | 67,2 | 7,2 | 0,9 | 46 | 220,3 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,5 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 404,1 | 404,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 9,6 | 9,6 | 0 | 7,7 | 0,1 | 69,6 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯКОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
|  ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 63,2 | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,2 | 24,0 | 128,0 |
|  КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0 | 2,3 | 11,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ФРУКТЫ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 54,7 |
|  ЯБЛОКИ | 136,36 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 54,7 |
|  | **19,0** | **21,2** | **100,9** | **674,3** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,3 | 4,7 | 21,1 | 136,4 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 21,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 74,2 | 53,4 | 1,1 | 0,2 | 8,4 | 39,9 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 16,06 | 15,9 | 1,1 | 0,2 | 11,4 | 51,3 |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,2 | 6,7 | 45,9 | 283,7 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 82,8 | 82,8 | 10,1 | 2,6 | 45,9 | 247,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМСОУСЕ | 90 | 12,6 | 17,3 | 2,9 | 217,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 96,5 | 67,5 | 11,9 | 12 | 0 | 155,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 34,2 | 34,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11,7 | 11,7 | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 23,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,7 | 0,4 | 42,9 | 190,0 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ | 45 | 45 | 3,8 | 0,4 | 43 | 190,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,6 | 58,5 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,9 | 0,4 | 11,5 | 58,5 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРУКТЫ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 54,7 |
|  ЯБЛОКИ | 136,36 | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 54,7 |
|  | **31,3** | **30,0** | **159,0** | **1 034,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **50,3** | **51,2** | **259,9** | **1 708,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 4,9 | 5,9 | 33,2 | 206,4 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 31,1 | 30,8 | 2,1 | 0,3 | 22,1 | 99,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129,1 | 129,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | 4,7 | 52,4 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 6,4 | 25,5 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/5/20 | 6,8 | 10,3 | 24,6 | 219,1 |
|  СЫР РОССИЙСКИЙ | 20,62 | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ | 25 | 25 | 2,1 | 0,2 | 24,6 | 108,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  БАНАН | 142,86 | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  | **15,4** | **16,9** | **116,0** | **680,4** |
| **Обед** |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,7 | 3,5 | 13,1 | 90,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 80 | 57,6 | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 43,1 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 4,1 | 4 | 0,3 | 0 | 2,9 | 12,9 |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,8 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 12 | 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,6 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 7,8 | 24,7 | 184,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 205,2 | 147,7 | 2,9 | 0,6 | 23,4 | 110,3 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,8 | 27 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 8,2 | 8,2 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 90 | 17,0 | 7,9 | 5,0 | 160,6 |
|  РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 116 | 102,8 | 15,8 | 0,9 | 0 | 71,8 |
|  МОРКОВЬ | 27,4 | 20,5 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 14,4 | 14,4 | 0,7 | 0 | 2,6 | 14,3 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 7,2 | 7,2 | 0 | 7 | 0 | 62,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,1 | 17,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,4 | 12,1 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,2 | 24,0 | 128,0 |
|  КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0 | 2,3 | 11,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
|  | **30,3** | **22,0** | **98,0** | **713,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **45,7** | **38,9** | **214,0** | **1 394,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 5,8 | 27,9 | 180,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 209,6 | 167,6 | 3,3 | 0,7 | 26,5 | 125,2 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,6 | 28,6 | 0,8 | 0,7 | 1,4 | 14,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 133,3 | 133,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 18,8 | 8,8 | 5,5 | 178,5 |
|  РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 128,9 | 114,3 | 17,7 | 1 | 0 | 79,8 |
|  МОРКОВЬ | 30,4 | 22,7 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,7 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 16 | 16 | 0,8 | 0 | 2,9 | 15,8 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8 | 8 | 0 | 7,8 | 0 | 69,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19 | 19 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16 | 13,4 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,3 |
| ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,6 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/15/7 | 0,3 |  | 15,1 | 62,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,6 | 58,5 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,9 | 0,4 | 11,5 | 58,5 |
|  | **27,9** | **15,3** | **75,7** | **557,1** |
| **Обед** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,1 | 4,7 | 5,9 | 71,0 |
|  СВЕКЛА | 59,4 | 45 | 0,7 | 0 | 3,9 | 18,3 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,6 | 10,8 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,3 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6,6 | 6,6 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,2 | 10,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,8 | 4,8 | 0 | 4,7 | 0 | 41,9 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 3,1 | 4,8 | 13,1 | 110,5 |
|  СВЕКЛА | 41,3 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 28,6 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 14,9 |
|  ФАСОЛЬ | 8 | 8 | 1,6 | 0,2 | 3,7 | 23,1 |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,7 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,1 | 5,7 | 47,5 | 273,3 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 72 | 72 | 8,1 | 0,9 | 47,4 | 229,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 139,2 | 139,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ПОДЖАРКА | 90 | 10,5 | 17,7 | 4,8 | 221,6 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 81 | 52,7 | 9,5 | 8,1 | 0 | 111,5 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 33 | 27,8 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 11,1 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 9,8 | 9,8 | 0 | 9,5 | 0 | 85,5 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 13,8 | 13,8 | 0,7 | 0 | 2,5 | 13,7 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 |
|  ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  | **27,9** | **33,7** | **129,5** | **937,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **55,8** | **49,0** | **205,2** | **1 494,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 8,8 | 7,2 | 51,1 | 303,9 |
|  КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 76,9 | 76,9 | 8,5 | 1 | 50,6 | 245,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,6 | 138,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 7,7 | 7,7 | 0 | 6,2 | 0,1 | 55,9 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 16,0 | 17,4 | 14,7 | 279,1 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 88 | 74 | 13,4 | 11,4 | 0 | 156,5 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,4 | 0,1 | 8,7 | 41,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 10 | 10 | 1,3 | 0 | 6 | 29,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,7 | 1,1 | 2,8 | 27,8 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,5 | 7,5 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 15,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,3 | 2,3 | 0,2 | 0 | 1,6 | 7,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,6 | 4,5 | 8,6 | 81,4 |
|  САХАР ПЕСОК | 0,72 | 0,72 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СВЕКЛА | 57,42 | 43,07 | 0,6 | 0 | 3,7 | 17,6 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 21 | 17,64 | 0,2 | 0 | 1,4 | 7,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 15 | 15 | 0,7 | 0 | 2,8 | 14,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,2 | 10,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,6 | 58,5 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,9 | 0,4 | 11,5 | 58,5 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
|  СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
|  | **32,3** | **31,0** | **123,6** | **905,6** |
| **Обед** |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
|  ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 92,31 | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,7 | 3,7 | 18,4 | 117,8 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТЯИЧНЫЕ | 12 | 12 | 1,4 | 0,3 | 8,1 | 39,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 80 | 57,6 | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 43,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 9,1 | 13,8 | 10,2 | 204,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,9 | 5,9 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 11,8 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,7 | 1,7 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,7 | 17,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2,2 | 2,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 50 | 42,2 | 7,6 | 6,6 | 0 | 89,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 6,8 | 6,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,1 | 4 | 17,8 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 23,2 | 20 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | 0 | 27,9 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,1 | 246,6 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 82,8 | 82,8 | 10,1 | 2,6 | 45,9 | 247,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
|  СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
|  | **23,8** | **23,9** | **128,5** | **828,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **56,1** | **54,9** | **252,1** | **1 733,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 16,0 | 20,8 | 16,3 | 316,9 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 111,7 | 78,2 | 13,8 | 14 | 0 | 180,5 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6,7 | 6,7 | 0 | 6,5 | 0 | 58,4 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 104,3 | 78,2 | 1,6 | 0,3 | 12,3 | 58,4 |
|  МОРКОВЬ | 14,3 | 10,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 16 | 14 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 |
|  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 |
|  | **24,1** | **24,4** | **65,6** | **581,2** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,3 | 6,0 | 14,9 | 132,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 57,1 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 29,9 |
|  ФАСОЛЬ | 16 | 16 | 3,3 | 0,3 | 7,3 | 46,3 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МОРКОВЬ | 13,3 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 5,4 | 41,7 | 241,7 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,6 | 4,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 60,9 | 60,9 | 6,5 | 0,8 | 41,6 | 199,6 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,8 | 5,8 | 0 | 4,7 | 0 | 42,1 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19,2 | 23,9 | 7,0 | 319,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |
|  КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 112,5 | 102,5 | 18,1 | 18,3 | 0 | 236,7 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 14,4 | 14,4 | 1,1 | 0,1 | 7 | 33,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,2 | 17,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | 0 | 18,8 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,7 | 1,1 | 2,8 | 27,8 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,5 | 7,5 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 15,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,3 | 2,3 | 0,2 | 0 | 1,6 | 7,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 |  | 15,1 | 62,8 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **35,9** | **37,0** | **112,7** | **933,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **60,0** | **61,4** | **178,3** | **1 514,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,3 | 6,0 | 46,4 | 268,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 67,7 | 67,7 | 7,2 | 0,9 | 46,3 | 221,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,4 | 6,4 | 0 | 5,1 | 0,1 | 46,5 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 110 | 10,1 | 15,6 | 11,5 | 230,4 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,2 | 7,2 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 14,4 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,5 | 6,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,7 | 21,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 55 | 46,4 | 8,3 | 7,2 | 0 | 98,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 7,3 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 6,1 | 6,1 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 19,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 25,7 | 22 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,7 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,7 | 3,7 | 0 | 3,6 | 0 | 32,3 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,7 | 3,7 | 0 | 3,6 | 0 | 32,3 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙКОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
|  ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 92,4 | 60,06 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 |  |  | 14,5 | 58,1 |
|  ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 55 | 55 | 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 ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,6 | 58,5 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 1,9 | 0,4 | 11,5 | 58,5 |
|  | **24,5** | **22,4** | **109,7** | **742,1** |
| **Обед** |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИКАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,7 | 4,7 | 18,3 | 126,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 13 | 13 | 1,4 | 0,2 | 8,9 | 42,6 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 66,6 | 50 | 1 | 0,2 | 8 | 37,3 |
|  МОРКОВЬ | 13,4 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 213 | 213 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5,6 | 6,3 | 37,0 | 227,6 |
|  КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 58,2 | 58,2 | 5,6 | 0,8 | 37 | 176,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,5 | 138,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,9 | 6,9 | 0 | 5,5 | 0,1 | 50,1 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИРУБЛЕННЫЕ | 70 | 10,5 | 14,9 | 9,6 | 213,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 57,5 | 48,6 | 8,7 | 7,6 | 0 | 102,7 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 11,5 | 11,5 | 0,9 | 0,1 | 5,6 | 26,4 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,6 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6,6 | 6,6 | 0,9 | 0 | 4 | 19,1 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,1 | 4,1 | 0 | 3,3 | 0 | 29,8 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,1 | 4,1 | 0 | 4 | 0 | 35,8 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,7 | 1,1 | 2,8 | 27,8 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,5 | 7,5 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 15,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,3 | 2,3 | 0,2 | 0 | 1,6 | 7,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,5 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 |
|  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 |
|  | **28,2** | **30,6** | **123,3** | **887,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **52,7** | **53,0** | **233,0** | **1 629,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 35,0 | 51,8 | 46,6 | 791,9 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,7 | 2,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 171,8 | 171,8 | 30,4 | 30,7 | 0 | 396,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 21,1 | 21,1 | 0 | 20,5 | 0 | 184,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 22,6 | 19 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,6 |
|  МОРКОВЬ | 28,4 | 22,6 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,7 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 61,4 | 60,7 | 4,1 | 0,6 | 43,6 | 196,0 |
| КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) | 60 | 2,1 | 0,1 | 4,4 | 27,2 |
|  КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 100 | 70 | 2,1 | 0,1 | 4,5 | 27,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  БАНАН | 142,86 | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  | **42,4** | **52,9** | **118,5** | **1 120,8** |
| **Обед** |
| ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
|  КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 85,71 | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 1,7 | 3,8 | 13,6 | 95,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
|  КРУПА РИСОВАЯ | 4 | 4 | 0,3 | 0 | 2,9 | 12,9 |
|  МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,0 | 245,6 |
|  ПШЕНО | 69,6 | 69,6 | 7,8 | 1,8 | 47,5 | 237,7 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 124,8 | 124,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 11,4 | 13,1 | 4,3 | 180,7 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 90 | 58,5 | 10,6 | 9,1 | 0 | 123,7 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,8 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 8,3 | 8,3 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,2 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,8 | 2,8 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **24,1** | **23,1** | **121,1** | **788,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **66,5** | **76,0** | **239,6** | **1 909,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СМОРКОВЬЮ | 200 | 37,4 | 25,9 | 48,9 | 594,0 |
|  ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 31,4 | 15,7 | 5,2 | 295,1 |
|  КРУПА МАННАЯ | 12 | 12 | 1,2 | 0,1 | 8,2 | 38,3 |
|  САХАР ПЕСОК | 21,2 | 21,2 | 0 | 0 | 20,6 | 82,1 |
|  МОРКОВЬ | 40 | 32 | 0,4 | 0 | 2,1 | 10,9 |
|  ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,15 шт. | 5,9 | 0,7 | 0,7 | 0 | 9,0 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 27,2 | 27,2 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,3 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
|  СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 18 | 18 | 2,3 | 0 | 10,8 | 52,2 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40,0 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
|  МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5%ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,6 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 3,5 | 8,6 | 39,4 | 249,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ | 40 | 40 | 3,4 | 0,3 | 39,3 | 174,2 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,2 |  | 14,9 | 61,6 |
|  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 |
|  ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  БАНАН | 142,86 | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  | **44,0** | **36,7** | **134,7** | **1 063,3** |
| **Обед** |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙКОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
|  ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 92,4 | 60,06 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23,3 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,4 | 2,5 | 15,1 | 92,1 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 85,7 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 8,1 | 8 | 1 | 0,3 | 4,5 | 23,9 |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19,2 | 23,9 | 7,0 | 319,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | 0 | 30,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 112,5 | 102,5 | 18,1 | 18,3 | 0 | 236,7 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 14,4 | 14,4 | 1,1 | 0,1 | 7 | 33,1 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 17,2 | 17,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 2 | 0 | 18,8 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,1 | 6,5 | 21,0 | 155,2 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 210 | 126 | 2,4 | 0,5 | 19,9 | 94,1 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 24 | 22,5 | 0,7 | 0,6 | 1,1 | 11,8 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,8 | 6,8 | 0 | 5,4 | 0,1 | 49,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,2 |  | 14,9 | 61,6 |
|  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 |
|  ЛИМОН | 11,67 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **31,6** | **33,6** | **93,0** | **801,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **75,6** | **70,3** | **227,7** | **1 864,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,1 | 5,8 | 27,9 | 180,8 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 209,6 | 167,6 | 3,3 | 0,7 | 26,5 | 125,2 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 28,6 | 28,6 | 0,8 | 0,7 | 1,4 | 14,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 133,3 | 133,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 14,4 | 20,7 | 5,9 | 267,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
|  КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 84 | 76,4 | 13,5 | 13,7 | 0 | 176,3 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 12 | 12 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 27,5 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,9 | 22,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 2,6 | 0 | 24,0 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,6 | 4,5 | 8,6 | 81,4 |
|  САХАР ПЕСОК | 0,72 | 0,72 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СВЕКЛА | 57,42 | 43,07 | 0,6 | 0 | 3,7 | 17,6 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 21 | 17,64 | 0,2 | 0 | 1,4 | 7,0 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 15 | 15 | 0,7 | 0 | 2,8 | 14,8 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,2 | 10,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
|  СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
|  | **24,9** | **31,7** | **86,1** | **731,0** |
| **Обед** |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,7 | 4,6 | 10,4 | 91,8 |
|  СВЕКЛА | 41,3 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,0 |
|  КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 22,9 | 16 | 0,3 | 0,1 | 2,5 | 11,9 |
|  МОРКОВЬ | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0,3 | 0 | 1,1 | 5,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
|  САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМСОУСЕ | 90 | 12,6 | 17,3 | 2,9 | 217,8 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 96,5 | 67,5 | 11,9 | 12 | 0 | 155,9 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 34,2 | 34,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 11,7 | 11,7 | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 23,4 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 5,4 | 41,8 | 242,1 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,6 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 61 | 61 | 6,5 | 0,8 | 41,7 | 200,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,8 | 5,8 | 0 | 4,7 | 0 | 42,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,7 | 0,4 | 42,9 | 190,0 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ | 45 | 45 | 3,8 | 0,4 | 43 | 190,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
|  СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
|  ЯБЛОКИ | 113,7 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
|  | **27,5** | **28,6** | **136,6** | **920,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **52,4** | **60,3** | **222,7** | **1 651,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 9,9 | 7,1 | 44,5 | 280,5 |
|  КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 81,1 | 80,3 | 9,8 | 2,5 | 44,5 | 239,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138,4 | 138,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 4,5 | 0 | 40,6 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 15,2 | 17,4 | 5,7 | 240,6 |
|  ГОВЯДИНА Б/К | 120 | 78 | 14,1 | 12,1 | 0 | 164,9 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | 0,1 | 47,1 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,1 | 14 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 11,1 | 11,1 | 0,5 | 0 | 2 | 11,0 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,7 | 3,7 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 9,0 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 69 | 69 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | 9,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,2 | 24,0 | 128,0 |
|  КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0 | 2,3 | 11,2 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |
|  МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 2,5 | 2,2 | 4,2 | 47,1 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  БАНАН | 142,9 | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 |
|  | **34,0** | **27,8** | **119,7** | **866,9** |
| **Обед** |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 |
|  ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,6 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,1 | 5,6 | 14,0 | 118,0 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 64 | 46,1 | 0,9 | 0,2 | 7,3 | 34,4 |
|  ПШЕНО | 8 | 7,9 | 0,9 | 0,2 | 5,4 | 27,0 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 | 6,6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |
|  МОРКОВЬ | 12 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
|  МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 3,2 | 3,2 | 0 | 2,5 | 0 | 23,2 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 21,3 | 27,6 | 21,7 | 420,9 |
|  СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 148,9 | 104,2 | 18,4 | 18,6 | 0 | 240,6 |
|  МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 8,8 | 8,8 | 0 | 8,5 | 0 | 76,7 |
|  КАРТОФЕЛЬ | 139,1 | 104,2 | 2 | 0,4 | 16,5 | 77,8 |
|  МОРКОВЬ | 19,1 | 14,2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
|  ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,2 | 4,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
|  ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 21,4 | 18,6 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,4 |
|  МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,9 | 2,9 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,7 | 0,4 | 42,9 | 190,0 |
|  ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ | 45 | 45 | 3,8 | 0,4 | 43 | 190,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
|  ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 23,2 | 92,9 |
|  СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
|  ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **29,2** | **34,0** | **112,1** | **876,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **63,2** | **61,8** | **231,8** | **1 743,1** |

.