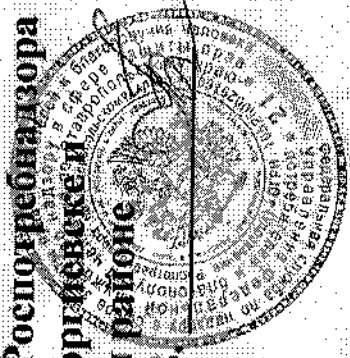
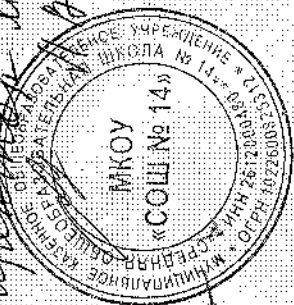


**ОГЛАСОВАНО:**  
им. начальника ГО  
правления Роспотребнадзора  
в г. Георгиевске и  
Георгиевском районе  
улумова Г.Б.

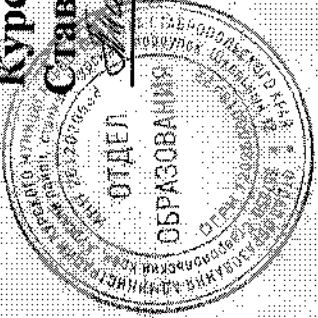


*Утверждено*  
*Директор МБОУ СОШ № 14*  
*А.С. Маманов*



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Начальник отдела  
образования администрации  
Курского муниципального округа  
Ставропольского края

*Л.Н. Павлюшвили*



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

ст.Курская  
2022 г.

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		24,1	5,5	19,6	229,7
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	103,6	103,6	22,1	0,6	3,3	110,6
КРУПА МАННАЯ	6,7	6,7	0,7	0,1	4,6	21,3
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,6	4,6	0,6	0	2,7	13,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,6	4,6	0,1	0,7	0,2	9,2
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>27,2</b>	<b>7,8</b>	<b>66,7</b>	<b>451,3</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60		0,7	0,1	2,4	15,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63	62,4	0,7	0,1	2,4	15,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		8,3	5,2	14,0	134,6
ГОВЯДИНА Б/К	43,3	31,9	5,7	4,9	0	67,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,001	0,3	0,2	0	3,0
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
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 РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
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 НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		90	12,2	11,6	13,3	206,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	72	63,79	9,8	0,6	0	44,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2	1,2	0,1	7,9	37,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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
			<b>29,4</b>	<b>24,2</b>	<b>108,9</b>	<b>773,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,6</b>	<b>32,0</b>	<b>175,6</b>	<b>1 224,3</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	180		4,4	6,5	29,9	196,2
КРУПА РИСОВАЯ	28	27,72	1,8	0,3	19,9	89,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,2	116,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,6	4,6		56,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	16	3,6	4,6	0	56,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
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
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>12,1</b>	<b>20,1</b>	<b>76,8</b>	<b>540,9</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60		0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,7	0,1	2,3	14,4
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	4,04	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 СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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	150		3,1	6,5	20,6	153,1
КАРТОФЕЛЬ	171	123,12	2,4	0,5	19,5	92,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90		16,9	7,9	5,0	160,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	116	102,78	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>103,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>23,2</b>	<b>92,9</b>
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
			<b>27,3</b>	<b>18,6</b>	<b>95,4</b>	<b>662,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,4</b>	<b>38,7</b>	<b>172,2</b>	<b>1 202,9</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,52	60	0,5	0,1	1,5	8,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		155	3,2	17,7	21,7	258,7
КАРТОФЕЛЬ	162,4	129,9	2,5	0,5	20,6	97,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	0,6	1,1	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,4	7,4	0	7,2	0	64,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,3	103,3	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		90	11,4	7,6	5,0	135,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	133,2	66,6	10,3	0,6	0	46,6
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 РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ	0,9	0,9	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 МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,3	7,7	39,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,4	0,3	7,8	39,0
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
			<b>20,0</b>	<b>26,0</b>	<b>72,9</b>	<b>607,6</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,5	60	0,5	0,1	1,5	8,4
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 РАФИНИРОВАННОЕ	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
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>6,7</b>	<b>4,8</b>	<b>39,6</b>	<b>227,8</b>
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	60	60	6,7	0,8	39,5	191,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>ПОДЖАРКА</b>		<b>90</b>	<b>20,8</b>	<b>26,4</b>	<b>4,7</b>	<b>340,6</b>
ГОВЯДИНА Б/К	129,6	109,4	19,7	17	0	231,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33	27,7	0,4	0,1	2,2	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,7	9,7	0	9,4	0	84,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,8	13,8	0,7	0	2,5	13,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>103,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>27,0</b>	<b>111,1</b>
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
			<b>36,2</b>	<b>36,9</b>	<b>117,1</b>	<b>948,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,2</b>	<b>62,9</b>	<b>190,0</b>	<b>1 556,2</b>



# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,7	0,1	2,3	14,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,4	38,3	227,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,7	57,7	6,4	0,8	38	184,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		70	11,2	12,2	10,3	195,4
ГОВЯДИНА Б/К	61,6	51,8	9,3	8,1	0	109,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,6	12,6	1	0,1	6,1	28,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		20	0,6	0,8	1,9	17,3
КОСТИ ПИЩЕВЫЕ (ГОВЯЖЬИ, КРОМЕ ПОЗВОНОЧНЫХ)	5	5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	2,3	1,7	0,3	0,3	0	3,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,2	0	0	0	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МОРКОВЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28	28	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4	4	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ	2,1	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,5	0,4	0	0	0	0,2
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,1		10,0	41,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0

		23,4	19,1	89,0	623,9	
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,7	3,7	18,4	117,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ ЯИЧНЫЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
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 НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30		8,4	14,8	9,9	205,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45		3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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
			<b>20,1</b>	<b>25,8</b>	<b>100,3</b>	<b>714,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>44,9</b>	<b>189,3</b>	<b>1 338,6</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,4	15,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63	62,4	0,7	0,1	2,4	15,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	17,1	22,1	17,3	336,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	119,1	83,4	14,7	14,8	0	192,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАРТОФЕЛЬ	111,3	83,4	1,6	0,3	13,2	62,3
МОРКОВЬ	15,3	11,4	0,1	0	0,8	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,9	0,2	0	1,2	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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		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
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>23,4</b>	<b>23,2</b>	<b>75,8</b>	<b>611,5</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,3	6,0	14,9	132,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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		155	5,6	4,7	35,9	208,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		90	19,2	23,7	7,0	317,2

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	112,5	102,38	18	18,2	0	236,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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 НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
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 МУКА ВЫСШ.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		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
			<b>35,5</b>	<b>36,2</b>	<b>108,4</b>	<b>906,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,9</b>	<b>59,4</b>	<b>184,2</b>	<b>1 518,4</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		60/30	8,4	14,8	9,9	205,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		155	5,6	4,7	35,9	208,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			<b>19,4</b>	<b>20,2</b>	<b>101,7</b>	<b>665,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,7	4,7	18,3	126,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ</b>		<b>90</b>	<b>13,5</b>	<b>19,2</b>	<b>12,3</b>	<b>275,5</b>
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	74	62,5	11,3	9,7	0	132,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,8	14,8	1,1	0,1	7,2	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,1	20,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,5	8,5	1,1	0	5	24,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>4,6</b>	<b>37,7</b>	<b>206,0</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ</b>		<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>2,8</b>	<b>27,8</b>
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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>103,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		<b>180/15/7</b>	<b>0,3</b>		<b>15,1</b>	<b>62,8</b>
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
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>26,1</b>	<b>30,6</b>	<b>127,2</b>	<b>895,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,5</b>	<b>50,8</b>	<b>228,9</b>	<b>1 561,3</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,4	15,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63	62,4	0,7	0,1	2,4	15,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		220	25,7	38,0	34,2	581,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	126	126	22,2	22,5	0	290,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15,5	15,5	0	15	0	135,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,6	13,94	0,2	0	1,1	5,5
МОРКОВЬ	20,75	16,6	0,2	0	1,1	5,6
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3	0,4	32	143,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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
			<b>31,3</b>	<b>38,7</b>	<b>91,0</b>	<b>839,2</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	1,7	3,8	13,5	95,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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	3,96	0,3	0	2,8	12,8
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 НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,7	206,0
ПШЕНО	58	58	6,5	1,6	39,6	198,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	15,9	16,9	4,3	233,2
ГОВЯДИНА Б/К	113,3	83,3	15	12,9	0	176,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>103,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>23,2</b>	<b>92,9</b>
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
			<b>26,6</b>	<b>26,0</b>	<b>111,4</b>	<b>786,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,9</b>	<b>64,7</b>	<b>202,4</b>	<b>1 625,4</b>



# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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 КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,5		54,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,3	7,7	39,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,4	0,3	7,8	39,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>14,9</b>	<b>23,7</b>	<b>59,4</b>	<b>511,6</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,5	60	0,5	0,1	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		200	4,8	4,8	17,1	131,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	74,17	53,4	1,1	0,2	8,4	39,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	15,92	3,6	0,3	7,5	46,2
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 НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		50/50	13,9	19,3	3,2	242,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,14	75	13,3	13,4	0	173,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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		36	2,4	0,5	13,9	70,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	36	2,3	0,5	13,9	70,2
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
			<b>28,9</b>	<b>29,7</b>	<b>139,5</b>	<b>940,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,8</b>	<b>53,4</b>	<b>198,9</b>	<b>1 452,3</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,4	15,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63	62,4	0,7	0,1	2,4	15,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		155	3,2	17,7	21,7	258,7
КАРТОФЕЛЬ	162,4	129,9	2,5	0,5	20,6	97,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	0,6	1,1	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,4	7,4	0	7,2	0	64,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,3	103,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		90	19,2	23,7	7,0	317,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	112,5	102,38	18	18,2	0	236,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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 НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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		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
			<b>28,3</b>	<b>42,1</b>	<b>77,4</b>	<b>803,9</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,4	15,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63	62,4	0,7	0,1	2,4	15,0
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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50		13,9	19,3	3,2	242,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,14	75	13,3	13,4	0	173,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,5	34,8	201,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,4	0,7	34,7	166,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,9	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			<b>27,2</b>	<b>29,2</b>	<b>117,9</b>	<b>847,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,5</b>	<b>71,3</b>	<b>195,3</b>	<b>1 651,4</b>

# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ		60	0,7	0,1	2,3	14,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,7	0,1	2,3	14,4
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	9,8	11,3	3,4	154,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,6	60,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	56,3	50,7	9,1	7,9	0	107,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,6	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,2	0	0,6	3,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,5	6,9	38,6	250,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,4	2,2	38,3	206,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,3	0,3	21,9	103,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.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		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
			<b>24,2</b>	<b>18,9</b>	<b>90,6</b>	<b>632,4</b>
<b>Обед</b>						
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 РАФИНИРОВАННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	17,1	22,1	17,3	336,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	119,1	83,4	14,7	14,8	0	192,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
КАРТОФЕЛЬ	111,3	83,4	1,6	0,3	13,2	62,3

МОРКОВЬ	15,3	11,4	0,1	0	0,8	3,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,9	0,2	0	1,2	5,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>45</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>42,9</b>	<b>190,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	45	45	3,8	0,4	43	190,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>46,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	24	1,6	0,3	9,3	46,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>185/15</b>	<b>0,2</b>		<b>14,9</b>	<b>60,5</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>25,1</b>	<b>28,8</b>	<b>108,2</b>	<b>798,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,3</b>	<b>47,7</b>	<b>198,8</b>	<b>1 431,2</b>