

СОГЛАСОВАНО

Андрей *Сави* *н 35*

(должность)

(ФИО)



УТВЕРЖДАЮ

Белюсова *Наталья* *Владимировна*



Примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях Динского
района Краснодарского края
(12-18 лет)

Утверждаю
Индивидуальный
предприниматель
Н.В. Белоусова

МЕНЮ
от 12 лет (школа)

ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	7,14	26,96	190,27
КРУПА РИСОВАЯ	26,8	1,82	0,26	19,24	86,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,8	2,58	2,23	4,28	48,08
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	4,64	5,90	0,00	72,80
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	0,50	0,00	2,61	12,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,81	2,43	4,66	52,38
САХАР ПЕСОК	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60
Хлеб пшеничный, формовой МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	3,08	1,20	20,04	103,60
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Обед					
		17,39	23,16	85,77	626,36

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	3,3	4,9	0,35	0,04	2,24	10,69
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4,9	4,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Хлеб пшеничный	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Подник						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	80	8,29	15,57	2,18	182,16	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,454 шт.	58,5	7,21	6,53	0,40	89,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,03	0,88	1,70	19,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,3	7,3	0,04	5,84	0,06	52,96
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	9,80	47,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		16,62	21,35	34,53	400,87	
		71,32	68,75	226,53	1 930,02	

МЕНЮ

от 12 лет (школа)

ДЕНЬ 2

Утверждено
инициативный
председатель
БЕЛОУСОВА
НАТАЛЬЯ
ВЛАДИМИРОВНА
ИНН 233001373326
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180		18,17	9,74	8,85	197,34	
	РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	123,9	109,8	16,94	0,96	0,00	76,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	43,2	32,4	0,41	0,03	2,17	11,00	11,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,2	14,4	0,19	0,03	1,14	5,72	11,52
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	18	18	0,63	0,00	2,06	11,52	78,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	4,4	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	180	3,82	6,33	25,71	175,54	114,95
КАРТОФЕЛЬ	192,38	153,9	2,99	0,60	24,34	114,95	14,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,80	0,69	1,32	14,88	45,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком 54-21г-20	200	200	4,83	3,88	13,32	109,20	14,02
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,17	0,73	0,49	14,02	68,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09	27,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Хлеб пшеничный	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Хлеб пшеничн.формовой мук.высш.сорт	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	61,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	61,19
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	638,00
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,45	2,90	19,26	113,22		
	КАРТОФЕЛЬ	140,63	112,5	2,18	0,44	17,79	84,03
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40	3,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98	21,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ПОРОШКОМ	100	1,65	4,18	8,11	76,95		
	СВЕКЛА	68	0,75	0,05	4,36	20,78	9,70
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	38,5	25	0,76	0,05	1,58	9,70	8,46
ЯБЛОКИ	25,7	18	0,07	0,07	1,76	8,46	

ЛМК РЕПАТЫИ	6	5	0,07	0,01	0,41	2,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ		110	8,93	10,21	11,18	204,32
СВИНИНА	45,02	38	6,86	2,36	0,00	80,35
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	8	8	0,51	0,07	3,29	15,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛМК РЕПАТЫИ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0,00	0,05	2,72	12,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,17	0,00	0,57	3,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	6,42	7,56	40,97	257,73	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОПТ	59,8	59,8	6,38	0,76	40,90	196,06
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	358,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,5	8,5	0,04	6,80	0,07	61,67
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
РЯЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
РЯЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ЯБЛОКО	142,9	0,90	0,20	8,10	43,00	
ПОЛДНИК						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	6,88	25,88	185,90	
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	0,26	18,35	85,52	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,2	2,48	2,14	4,10	46,20	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР ПЕСОК	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,6	0,03	4,48	0,04	40,63	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15	0,08	12,38	0,12	112,20	
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	
САХАР ПЕСОК	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89	
		7,79	19,45	49,09	402,23	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,20	65,87	284,04	2 042,54	

от 12 лет (школа)

МЕНЮ

ДЕНЬ 3

Утверждено
Индивидуальный
предприниматель

И.В. Белоусова



Наименование блюда		Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г				
Завтрак							
Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,80		
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	142,8	100	3,01	0,19	6,31		
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	17,54	14,23	3,55	212,96		
СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)	107,4	91,3	16,83	8,86	147,01		
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,06	0,00	0,29	1,49	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,3	4,4	0,06	0,01	0,35	1,75	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,7	7,7	0,36	0,00	1,42	7,61	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,41	7,65	40,90	258,14		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	59,7	6,37	0,76	40,83	195,74		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	357,9	357,9	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8,6	8,6	0,04	6,89	0,07	62,40	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78		
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	45	2,98	0,40	19,08	91,78		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19		
КАРТОФЕЛЬ	62,5	50	0,97	0,19	7,91	37,35	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,46	0,31	9,33	58,01	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98	
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	11,82	14,20	8,00	206,74		
ПАРОБИЕ							
Филе	65	59	10,42	10,53	0,00	136,21	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	15	15	0,96	0,13	6,17	29,67	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,18	1,10	0,25	11,64	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	5,37	6,46	22,27	172,07		

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	315,2	252,1	4,40	0,24	11,49	68,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,7	7,7	0,04	6,16	0,06	55,87
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,06	0,00	0,29	1,49
ЛЮК РЕПАТЫЙ	10,5	8,8	0,12	0,02	0,70	3,50
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	13,2	13,2	0,47	0,00	1,51	8,45
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	200	0,16	0,16	27,03	111,13
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	70	70	5,34	0,43	35,13	165,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	2,98	0,40	19,08	91,78
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКО	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Поддник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	3,28	9,31	19,51	175,47	
КАРТОФЕЛЬ	68,75	55	1,07	0,21	8,70	41,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	53	35	0,49	0,03	1,25	7,47
МОРКОВЬ	26,4	19,8	0,25	0,02	1,33	6,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЛЮК РЕПАТЫЙ	13,2	5,5	0,08	0,01	0,44	2,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
КРУПА МАИНАЯ	5,5	5,5	0,55	0,06	3,76	17,56
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,71	0,00	3,28	15,94
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,08	0,64	0,11	6,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			72,12	62,08	283,97	1 990,89
			9,41	11,99	54,36	364,11

ДЕНЬ 4

УТВЕРЖДАЮ

H. B. Белюцова



Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	17,73	12,40	16,98	253,76	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91,9	91,9	16,04	8,02	2,68	150,66
КРУПА МАНАРА	5,9	5,9	0,59	0,06	4,04	18,83
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,9	0,49	0,44	0,03	5,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9	0,49	0,00	2,33	11,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,10	0,76	0,13	7,79
Молоко сгущ. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,44	1,70	11,10	65,60
Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,60	1,21	9,52	55,69	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	50	50	3,85	1,50	25,05	129,50
ЯБЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ЯБЛОКО	142,9	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,6	200	4,00	3,00	6,00	96,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,99	12,40	112,12	
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,26	0,00	0,86	4,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,3	100	1,90	8,90	7,70	119,00

ГРУПЫ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	17,22	10,93	5,86	266,05
ГОВЯДИНА Б/К	105,6	89,1	16,07	5,53	0,00
МОРКОВЬ	2,93	2,2	0,03	0,00	0,15
ЛЮК РЕПАТЫЙ	2,6	2,2	0,03	0,00	0,17
МОРКОВЬ	14,67	11	0,14	0,01	0,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00
ЛЮК РЕПАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,51	0,00	2,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,3	36,3	0,00	0,00	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	80,6	79,9	9,77	2,56	44,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	11,3	11,3	0,06	9,04	0,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,8	119,8	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20
Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	142,09
Хлеб пшеничный.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	4,58	0,37	30,11	142,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Подник					
		38,41	38,15	124,76	1 073,34
Булочка	70	3,40	3,94	21,25	133,08
Булочка	70	3,40	3,94	21,25	133,08
КЕФИР	200	5,60	5,00	21,60	154,00
КЕФИР	200	5,60	5,00	21,60	154,00
ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ЯБЛОКО	142,9	1,50	0,50	21,00	96,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		78,43	67,60	265,36	2 099,97
		10,50	9,44	63,85	383,08

Наименование блюда		Выход		Химический состав		Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		100	1,51	5,09	9,27	89,80
КАПУСТА		98,7	78,8	1,38	0,08	3,59
МОРКОВЬ		13,33	10	0,13	0,01	0,69
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,3	0,3	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		9,7	9,7	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		5	5	0,00	0,00	4,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		5	5	0,00	5,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		220	25,84	12,44	15,84	387,59
СВИНИНА		154	130,1	23,47	8,08	0,00
МОРКОВЬ		16	12	0,16	0,01	0,81
КАРТОФЕЛЬ		83,75	67	1,30	0,26	10,59
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ		9,3	6,1	0,18	0,01	0,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА		3,9	3,9	0,18	0,00	0,72
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3,9	3,9	0,41	0,05	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		9,5	8,1	0,11	0,02	0,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		5	5	0,03	4,01	0,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		56,9	56,9	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		2,9	2,9	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов 54-1хн-20		200	0,00	0,00	0,00	6,78
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)		26,8	26,8	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		7	7	0,00	0,00	6,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		190	190	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	40	3,05	0,25	20,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ		40	40	3,05	0,25	20,07
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	30	1,99	0,26	12,72
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ		30	30	1,99	0,26	12,72
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		250	2,73	5,67	13,58	116,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		17,5	17,5	1,83	0,22	11,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		1,3	1,3	0,14	0,02	0,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,126 шт.	5	0,62	0,56	0,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		3,5	3,5	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,9	10	0,14	0,02	0,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		5	5	0,00	4,85	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		237,5	237,5	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		2	2	0,00	0,00	0,00
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ		200	19,52	17,74	12,77	290,44
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ		129,1	114,4	17,64	1,00	0,00

ДЕНЬ 5

от 12 лет (школа)

МЕНЮ

Утверждено
 Н.В. Белоусова
 Руководитель
 МОУ СОШ № 1
 МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 Истринского района

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	5,6	5,6	0,58	0,07	3,79	18,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,6	7,6	0,00	7,36	0,00	66,27
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	11,3	9,3	0,12	0,01	0,30	1,86
МОРКОВЬ	76,53	57,4	0,73	0,06	3,84	19,49
ЛУК РЕПЧАТЫ	17,2	15,2	0,20	0,03	1,21	6,04
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,25	0,00	1,02	5,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,5	9,5	0,00	9,21	0,00	82,85
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,00	0,00	2,61	10,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,5	11,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	180	4,34	4,73	25,11	161,07
КАРТОФЕЛЬ	168,75	135	2,62	0,52	21,35	100,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54	54	1,52	1,31	2,51	28,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,4	94,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
Хлеб пшеничный	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЯБЛОКО	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ЯБЛОКО	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Поддник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	12,16	8,69	19,78	208,40	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	57,7	57,7	10,08	5,03	1,68	94,58
КРУПА МАННАЯ	6,2	6,2	0,62	0,06	4,25	19,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,191 шт.	7,7	0,95	0,86	0,05	11,73
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0,00	0,00	7,45	29,80
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	7,7	7,7	0,17	0,04	4,92	20,99
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,15	0,84	0,19	9,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,9	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	50	3,85	1,50	25,05	129,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	50	50	3,85	1,50	25,05	129,50
Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,60	1,21	9,52	55,69	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	0,19	0,00	0,41	2,41	
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	6,78	27,09	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	1,41	1,21	2,33	26,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		85,53	58,93	253,13	2 001,01	
		17,61	11,40	54,35	393,59	

9 9H3V

9 9H3V

Утверждено

Утверждено



Наименование блюда	Выход		Химический состав	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г		
Белки, г				
Жиры, г				
Углеводы, г				

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	7,70	31,32	220,70
ПШЕНО	34,8	3,88	0,91	23,77	118,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,3	2,48	2,14	4,11	46,25
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,7	4,64	5,90	0,00	72,80
Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	0,19	0,00	0,41	2,41
САХАР ПЕСОК	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	11,67	0,06	0,01	0,20	2,31
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Маффин (кекс)	40	5,60	3,20	15,20	108,00
Маффин	40	5,60	3,20	15,20	108,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	0,40	0,40	9,80	47,00
	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		21,03	18,66	89,41	611,31

Obes

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	62,5	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5	0,22	0,02	0,48
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	0,00	43,60
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	142,8	100	3,01	0,19	38,80
ПЛОВ ИЗ ОВЯРНОЙ ГОВЯДИНЫ	260	29,63	17,65	43,96	570,57
ГОВЯДИНА Б/К	166,4	140,4	8,72	0,00	296,89
КРУПА РИСОВАЯ	59,5	59	4,01	0,57	42,35
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0,00	0,00	74,99
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,6	0,12	0,02	0,69
МОРКОВЬ	18,4	13,8	0,17	0,01	0,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,6	138,6	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5,2	5,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,09	0,00
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	26,8	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	60	4,58	0,37	30,11	142,09	142,09	30,11	142,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,58	0,37	30,11	142,09	142,09	30,11	142,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98	101,98	21,20	101,98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98	101,98	21,20	101,98
Подник									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	120	120	12,36	14,56	3,16	193,36	193,36	3,16	193,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,18 шт.	87,7	10,81	9,79	0,59	133,56	133,56	0,59	133,56
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54,6	54,6	1,53	1,33	2,54	28,60	28,60	2,54	28,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20	31,20	0,03	31,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА	200	200	5,80	5,00	8,40	108,00	108,00	8,40	108,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,80	5,00	8,40	108,00	108,00	8,40	108,00
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70	77,70	15,03	77,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70	77,70	15,03	77,70
			20,47	20,46	26,59	379,06	379,06	26,59	379,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			83,84	62,88	235,13	1 967,57	1 967,57	235,13	1 967,57

Наименование блюда		Выход		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г				
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		100	1,60	5,10	8,24	87,63	87,63
КАПУСТА		81	1,46	0,08	2,43	18,63	18,63
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		5	0,00	5,00	0,00	44,95	44,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5	0,14	0,02	0,82	4,10	4,10
САХАР ПЕСОК		5	0,00	0,00	4,99	19,95	19,95
ШПИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)		100	12,29	13,05	11,16	282,25	282,25
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ		89,74	21,05	2,38	0,60	104,40	104,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		8,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,125 шт.	5,04	0,62	0,56	0,04	7,67
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		10	1,28	0,00	5,97	28,98	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		5	0,00	4,85	0,00	43,60	43,60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ЛЮРЕ		180	3,70	8,00	25,10	187,77	187,77
КАРТОФЕЛЬ		188,5	2,93	0,58	23,84	112,64	112,64
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		25,7	0,73	0,62	1,19	13,46	13,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		8,5	0,04	6,80	0,07	61,67	61,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром 54-2гн-20		120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		200	0,19	0,00	7,19	29,50	29,50
САХАР ПЕСОК		1	0,19	0,00	0,41	2,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		7	0,00	0,00	6,78	27,09	27,09
Хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт		30	2,29	0,19	15,05	71,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	81,58
Обед							
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С		250	1,75	4,21	8,53	79,65	79,65
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		63	0,87	0,05	2,28	13,58	13,58
КАРТОФЕЛЬ		50	0,87	0,05	2,28	13,58	13,58
МОРКОВЬ		37,5	0,58	0,12	4,74	22,41	22,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13,33	0,13	0,01	0,67	3,40	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		12	0,14	0,02	0,80	3,98	3,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		5	0,03	4,01	0,04	36,28	36,28
ПОМИДОР ПО СЕЗОНУ		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ		100	1,11	0,20	3,82	24,12	24,12
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		105,7	1,11	0,20	3,82	24,12	24,12
СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)		280	27,06	22,21	28,34	422,60	422,60
КАРТОФЕЛЬ		148,6	126,4	12,26	0,00	203,53	203,53
КАРТОФЕЛЬ		200	3,10	0,62	25,30	119,50	119,50

ДЕНЬ 7

от 12 лет (школа)

МЕНЮ



ЛМК РЕПЧАТЫ	19	16	0.21	0.03	1.27	6.36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9.6	9.6	0.45	0.00	1.77	9.50
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4.8	4.8	0.00	0.00	0.00	0.00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9.6	9.6	0.00	9.30	0.00	83.71
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.30	0.06	32.83	132.80	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	60	60	0.29	0.06	5.88	25.03
САХАР ПЕСОК	20	20	0.00	0.00	19.36	77.41
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0.01	0.00	7.59	30.36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0.00	0.00	0.00	0.00
Маффин (кекс)	40	40	5.60	3.20	15.20	108.00
Маффин	40	40	5.60	3.20	15.20	108.00
Хлеб пшеничный	40	40	3.05	0.25	20.07	94.73
Хлеб пшеничнн.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3.05	0.25	20.07	94.73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.98
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	50	50	3.31	0.44	21.20	101.98
Поддник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.29	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40.25	4.96	4.49	0.27	61.29
Хлеб пшеничный	40	40	3.08	1.20	20.04	103.60
Хлеб пшеничнн.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3.08	1.20	20.04	103.60
КЕФИР	200	5.80	5.00	8.00	106.00	
КЕФИР 2.5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5.80	5.00	8.00	106.00
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
ЯБЛОКИ	113.6	100	0.40	0.40	9.80	47.00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
			79,14	68,35	251,80	2 021,55
			14,24	11,09	38,11	317,89

МЕНЮ

от 12 лет (школа)

ДЕНЬ 8

Утверждаю
Индивидуальный
предприниматель
Н.В. Белогорова
ИП 308233035400052*
ИНН 233001373326
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Наименование блюда		Выход		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
		Химический состав							Энергетическая	ценность, ккал
Завтрак										
ОТРУБЦ ПО СЕЗОНУ		100		0,80	0,10	2,49	13,96			
ОГУРЦЫ		107,2		99,7	0,80	0,10	2,49	13,96		
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ		110		17,13	11,06	8,04	276,77			
ГОВЯДИНА Б/К		107,8		91,3	16,47	5,66	0,00	193,06		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		5,5		5,5	0,00	0,02	0,87	4,37		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13,2		11	0,15	0,00	0,00	0,65	3,46	
ТОМАТНАЯ ПАСТА		4,4		4,4	0,00	0,00	0,00	4,26	17,03	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,1		0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СУХАРИ РЖАНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА		5,5		5,5	0,35	0,05	7,45	45,91	290,90	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180		10,15	7,45	45,91	247,37	0,00	0,00	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА		82,8		82,8	10,12	2,65	45,86	2,26	10,88	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		138		138	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		1,8		1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		6		6	0,03	4,80	0,05	43,53	31,81	
Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20		200		0,25	0,01	7,39	31,81	0,41	2,41	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		1		1	0,19	0,00	0,00	6,78	27,09	
САХАР ПЕСОК		7		7	0,00	0,00	0,00	0,20	2,31	
ЛИМОН		11,67		7	0,06	0,01	0,20	2,31	94,73	
Хлеб пшеничный		40		3,05	0,25	20,07	94,73	16,96	81,58	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ		40		3,05	0,25	20,07	94,73	0,35	2,65	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ		40		2,65	0,35	16,96	81,58	0,35	2,65	
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ		250		2,80	2,88	20,17	118,00	100,86	789,75	
КАРТОФЕЛЬ		93,75		75	1,46	0,29	11,86	56,02	32,79	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОПТ		10		10	1,07	0,13	6,84	3,40	3,98	
МОРКОВЬ		13,33		10	0,13	0,01	0,67	0,00	0,00	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11,9		10	0,14	0,02	0,80	0,00	0,00	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5		2,5	0,00	2,43	0,00	0,00	0,00	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		2		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		175		175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		180		18,71	9,79	8,12	196,70	11,00	5,72	
МОРКОВЬ		43,2		32,4	0,41	0,03	2,17	1,33	7,12	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		17,2		14,4	0,19	0,03	1,14	0,00	0,00	
ТОМАТНАЯ ПАСТА		7,2		0,34	0,00	1,33	7,12	8,72	78,48	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		9		0,00	8,72	0,00	78,48			

[illegible]

МЕНЮ

от 12 лет (школа)

ДЕНЬ 9

Утверждено
Индивидуальный
подписи мамы
Н.В. Белогова
ПОС. 308233035480052
ИНН 3330013733
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОР. АДМ. ИМУЩЕСТВА
И НЕДВИЖИМОСТИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Наименование блюда		Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА								
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	86,3	86,3	150	16,69	11,82	16,00	240,03	141,47
КРУТА МАЛЫН	5,5	5,5	86,3	15,06	7,54	2,51	17,56	29,03
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	86,3	0,55	0,06	3,76	17,56	27,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,093 шт.	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	27,57	5,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,8	3,8	0,47	0,43	0,03	27,57	11,01	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57	0,00	0,00
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	3,8	3,8	0,49	0,00	2,27	11,01	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,9	0,00	0,13	7,60	49,20	109,20
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,08	1,28	8,33	49,20	109,20	14,02
КАКАО С МОЛОКОМ 54-21г-20	200	200	4,83	3,88	13,32	109,20	109,20	68,09
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,17	0,73	0,49	14,02	27,09	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09	27,09	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	103,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	103,60	43,00	43,00
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60	43,00	43,00
ЯБЛОКО	100	100	0,90	0,20	8,10	43,00	96,00	96,00
ЯБЛОКО	142,9	100	0,90	0,20	8,10	43,00	96,00	96,00
НОГУРТ	206,7	200	4,00	3,00	6,00	96,00	641,03	641,03
НОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4,00	3,00	6,00	96,00	641,03	641,03
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ								
КАРТОФЕЛЬ	62,5	20,1	20	0,97	0,19	7,91	37,35	58,01
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98	4,25	43,60
МОРОКОВ	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	3,98	4,25	43,60
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00	0,00
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ ПО СЕЗОНУ	100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	13,00	13,00
ОГУРЕЦ	100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	13,00	13,00
СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)	280	23,82	22,19	25,49	397,87	178,09	97,67	6,68
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	130,1	110,6	20,38	10,73	0,00	178,09	97,67	6,68
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	11,2	11,2	0,00	10,85	0,00	97,67	6,68	6,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	19,6	16,8	0,23	0,03	1,34	6,68	3,86	3,86
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	3,9	3,9	0,18	0,00	0,72	3,86	3,86	3,86
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07	9,07	9,07

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	28	16,8	0,13	0,02	2,11
КАРТОФЕЛЬ	168	134,4	2,61	0,52	100,39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	70	70	5,34	0,43	165,77
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЫКА ВЫШ.СОПТ	70	70	5,34	0,43	35,13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,31	0,44	21,20
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МЫКИ	50	50	3,31	0,44	21,20
ПЕЧЕНЬЕ	30	30	2,25	2,94	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МЫКА ВЫШ.СОПТ	30	30	2,25	2,94	125,10
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00
ПОЛДНИК					
Булочка	70	3,40	3,94	21,25	133,08
Булочка	70	3,40	3,94	21,25	133,08
КЕФИР	70	3,40	3,94	21,25	133,08
КЕФИР	200	5,60	5,00	21,60	154,00
КЕФИР	200	5,60	5,00	21,60	154,00
ЯБЛОКО	200	5,60	5,00	21,60	154,00
ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					
		82,49	62,46	287,38	2 086,15
		10,50	9,44	63,85	383,08



МЕНЮ
от 12 лет (школа)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Тяжелая	

ИКРА КАБАЧОВАЯ	100	100	1,90	8,90	7,70	119,00
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	100	1,90	8,90	7,70	119,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105,3	100	1,90	8,90	7,70	119,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,413 шт.	140	13,06	25,15	2,49	288,74
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	36,2	97,1	11,96	10,83	0,66	147,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,7	36,2	1,02	0,88	1,69	18,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,1	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	12,1	0,06	9,68	0,10	87,79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 54-23гн-20	200	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	3,31	2,43	14,05	91,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	0,50	0,00	2,61	12,42
САХАР ПЕСОК	7	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	7	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	50	120	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МЫКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЯБЛОКО	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПЫ	250	250	1,96	5,11	13,98	110,10
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,52	0,03	1,37	8,15
КАРТОФЕЛЬ	31,25	25	0,49	0,10	3,96	18,67
МОРОЗЬ	10	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА	100	100	1,60	5,10	8,24	87,63
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	81	81	1,46	0,08	2,43	18,63
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
САХАР ПЕСОК	11,8	10	0,14	0,02	0,82	4,10
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	5	5	0,00	0,00	4,99	19,95
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	100	100	12,29	13,05	11,16	282,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,74	87,5	21,05	2,38	0,60	104,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	8,75	8,75	0,62	0,56	0,04	7,67
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,125 шт.	10	1,28	0,00	5,97	28,98

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	180	3,82	6,26	25,69	174,75	43,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ								
КАРТОФЕЛЬ	192,25	153,8	2,99	0,60	24,32	114,88		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,80	0,69	1,32	14,88		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,2	6,2	0,03	4,97	0,05	44,99		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,9	107,9	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42		
Хлеб пшеничный		70	5,34	0,43	35,13	165,77		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЫКА ВЫШ.СОПТ	70	70	5,34	0,43	35,13	165,77		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98		
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МЫКИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98		
Поддник								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00		91,00		
СЫР РОССИЙСКИЙ	26,6	25	5,80	7,38	0,00	91,00		
Хлеб пшеничный		40	3,00	1,16	20,56	104,80		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЫКА ВЫШ.СОПТ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,51	1,21	17,05	85,44			
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00		
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:								
			10,71	10,15	47,41	328,24		
			65,14	78,27	258,49	2 080,76		