

Согласовано
23.09.2018
2018.09.23



УТВЕРЖДАЮ
ИП Белоусова Наталья Владимировна



Примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях Динского
района Краснодарского края
(7-11 лет)

Лист 39

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 1

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

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	22,41	158,14	
КРУПА РИСОВАЯ	22,3	22,3	1,51	0,21	16,01	72,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,15	1,85	3,56	40,07
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	16,5	16,5	3,48	4,43	0,00	54,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
Кофейный напиток	200	3,31	2,43	14,05	91,89	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
САХАР ПЕСОК	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничн.формовой МУКА ВЫСШ.СОПТ	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЯБЛОКО	30	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Обед						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
ЛМК РЕПЧАТЫЙ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	4,8	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ ПО СЕЗОНУ	6,4	6,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ	60	60	0,48	0,06	1,02	7,80
МЯСО ДУХОВОЕ	60	60	0,48	0,06	1,02	7,80
СВИНИНА	240	22,95	15,45	22,14	412,62	234,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	131,5	111	20,03	6,89	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	8,3	8,3	0,00	8,04	0,00	72,38
МОРОКОВ	31,47	23,6	2,15	0,43	17,55	82,91
ЛМК РЕПЧАТЫЙ	16,5	13,9	0,18	0,03	1,11	5,53



МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		4,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ			1,00	0,20	20,20	86,00
СОК		200	1,00	0,20	20,20	86,00
Хлеб пшеничный		200	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЯКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МЯКИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ПОЛДНИК						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,71	1,49	125,18	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	0,71	0,61	1,16	13,10	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	0,01	1,60	0,02	14,51	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	0,03	4,01	0,04	36,28	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	
ЯБЛОКО	211	5,94	5,12	9,83	110,52	
ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		12,05	16,23	21,12	282,70	
		59,44	56,93	195,87	1 636,97	

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 2

Утверждаю
 Председатель
 Наталья Владимировна
 Белюсова
 Н.В. Белюсова

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

Завтрак

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ 89,5 79,3 12,23 0,69 0,00 55,39

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

МОРОКОВЬ 24,7 24,7 0,00 0,00 0,00 0,00

ЛЮК РЕПЧАТЫЙ 31,2 23,4 0,29 0,02 1,56 7,94

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ 12,4 10,4 0,15 0,02 0,82 4,13

МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 13 13 0,46 0,00 1,48 8,32

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 6,5 6,5 0,00 0,00 0,00 0,00

САХАР ПЕСОК 3,2 3,2 0,00 0,00 0,00 0,00

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ 2,6 2,6 0,00 0,00 0,00 0,00

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ 0,01 0,01 0,00 0,00 0,00 0,00

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 2,6 2,6 0,00 0,00 0,00 0,00

КАРТОФЕЛЬ 150 150 3,19 5,26 21,42 146,30

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ 160,31 128,25 2,49 0,49 20,27 95,79

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 23,7 23,7 0,67 0,57 1,11 12,42

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ 5,25 5,25 0,03 4,20 0,04 38,09

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1,5 1,5 0,00 0,00 0,00 0,00

КАКАО С МОЛОКОМ 54-21г-20 89,85 89,85 0,00 0,00 0,00 0,00

КАКАО-ПОРОШОК 200 200 4,83 3,88 13,32 109,20

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ 5 5 1,17 0,73 0,49 14,02

САХАР ПЕСОК 130 130 3,66 3,15 6,05 68,09

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 7 7 0,00 0,00 6,78 27,09

Хлеб пшеничный 80 80 0,00 0,00 0,00 0,00

Хлеб пшеничн.формовой МУКА ВЫСШ.СОРТ 40 40 3,05 0,25 20,07 94,73

ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 40 3,05 0,25 20,07 94,73

ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ 30 30 1,99 0,26 12,72 61,19

Обед 26,19 16,68 73,90 553,95

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

КАРТОФЕЛЬ 200 1,96 2,32 15,40 90,56

МОРОКОВЬ 90 1,75 0,35 14,23 67,22

ЛЮК РЕПЧАТЫЙ 112,5 10,67 9,5 8 2,72

МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ 8 0,11 0,02 0,64 3,18

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ 2 2 0,00 0,00 0,00 0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1,6 1,6 0,00 0,00 0,00 0,00

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 140 140 0,00 0,00 0,00 0,00

СВЕКЛА 60 0,99 2,51 4,87 12,46

ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВЫ 40,8 30,6 0,45 0,03 2,61 5,82

ЯБЛОКИ 15,4 15 10,8 0,04 0,04 1,06 5,08

ЛМК РЕПАЧАТЫ	3,6	2,4	3	0,04	0,01	0,25	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	2,4	0,00	2,40	0,00	21,58
ТЕФТЕЛИ МАСЧЫЕ 1 ВАРИАНТ			110	8,93	10,21	11,18	204,32
СВИНИНА							80,35
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	45,02		38	6,86	2,36	0,00	15,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	8	0,51	0,07	0,00	0,00
ЛМК РЕПАЧАТЫ	12	12	12	0,00	0,27	0,04	1,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	23,81	20	20	0,27	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	3	0,00	2,91	0,00	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	4	0,42	0,05	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	3	0,00	2,91	0,00	12,96
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	20	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	12,5	0,30	1,82	0,43	19,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,8	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	37,5	37,5	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	5	5	5	0,17	0,00	0,57	3,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	0,4	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150		5,38	6,31	34,25	215,45	163,93
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19		0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,6	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	299,9	299,9	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
СОК ФРУКТОВЫЙ			200	0,97	0,19	19,59	83,42
Хлеб пшеничный	200		200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ЯБЛОКО			100	0,90	8,10	43,00	
ЯБЛОКО	142,9	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ПОЛДНИК			24,17	22,25	126,18	838,84	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ							
КРУПА МАННАЯ	130	3,74	5,00	18,65	134,40		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,3	19,3	0,18	13,22	61,60		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42	42	0,00	0,00	0,00		
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	63,7	63,7	1,79	1,54	2,97	33,37	
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5	0,02	3,28	0,03	29,75	
Хлеб пшеничный	4,1	4,1	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	0,12	10,04	47,36		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	20		0,12	10,04	47,36		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	10	10	8,25	0,08	74,80		
ЧАЙ С САХАРОМ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
САХАР ПЕСОК	200	200	0,23	0,00	8,04	33,08	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	7,8	7,8	0,00	0,00	7,55	30,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,91	52,30	236,89	1 682,43	
			5,55	13,37	36,81	289,64	

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 3

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Н.В. Белоусова

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

Кукуруза консервированная	60	1,80	0,12	3,78	23,28
	85,7	60	1,80	0,12	3,78
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	1,80	0,12	3,78	23,28
СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)	90	14,33	11,65	2,91	174,26
МОРОКОВ	87,88	74,7	13,76	7,25	0,00
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,6	0,05	0,00	0,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	3,6	0,05	0,00	0,24
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,00	0,01	0,29
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,3	6,3	0,29	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	150	5,35	6,39	34,05	215,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,7	49,7	5,31	0,63	33,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,6	2,6	0,00	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ	7,2	7,2	0,04	5,76	0,06
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
Обед					
	30	24,44	18,61	73,05	557,34

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	50	16	3,57	0,25	29,88
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	16	8	0,11	0,02	46,40
МОРОКОВ	9,5	8	0,11	0,02	7,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13,33	10	0,13	0,01	3,18
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4	4	0,00	0,00	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	34,88
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	140	1,6	0,00	0,00	0,00
ПАВЛОВИЕ	140	1,6	0,00	0,00	0,00
Филе	110	11,82	14,20	8,00	206,74
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	65	59	10,42	10,53	136,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,96	0,13	29,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	21	21	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,02	2,41	0,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,18	1,10	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0,24	0,03	11,64
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	7,45
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	257,9	206,3	3,60	0,20	9,41	56,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛЮК РЕПАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНОЕ ЛЮРЕ	10,8	10,8	0,38	0,00	1,23	6,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	5,4	5,4	0,00	0,00	1,49	7,13
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	200	0,16	0,16	0,16	27,03	111,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
САХАР ПЕСОК	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
Хлеб пшеничный	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничн.формовой МЯКА 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 МЯКИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЯБЛОКО	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПОЛДНИК			27,83	25,02	120,20	823,37
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,78	14,19	127,59	
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	28	0,35	0,02	0,91	5,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	19,2	14,4	0,18	0,01	0,96	4,89
ЛЮК РЕПАТЫЙ	0,8	0,8	0,00	0,64	0,01	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	4	0,06	0,01	0,32	1,59
КРУПА МАИНАЯ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,40	0,04	2,74	12,77
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,06	0,47	0,08	4,79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,08	2,43	14,78	93,91	
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
Хлеб пшеничный	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничн.формовой МЯКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			6,98	9,33	39,01	268,86
			59,25	52,96	232,26	1 649,57

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 4

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	14,44	10,11	13,83	206,68	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	74,7	74,7	13,05	6,52	122,45	
КРУПА МАИНАЯ	4,8	4,8	0,48	0,05	3,29	
САХАР ПЕСОК	6,5	6,5	0,00	0,00	6,30	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,08	1,28	8,33	
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	
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,20	20,04	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МЫКА ВЫШ.СОПТ	40	40	3,08	1,20	20,04	
ЯБЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ЯБЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	
ЙОГУРТ	154,96	150	3,00	2,25	4,50	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,80	9,94	89,69	
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	
МОРКОВЬ	20	16	0,31	0,06	2,53	
ЛЮК РЕПАТЫЙ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,21	0,00	0,69	
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	3,88	0,00	
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	1,94	
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0,10	0,78	0,14	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	
КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,14	5,34	4,62	
	63,2	60	1,14	5,34	4,62	
						71,40

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Н.В. Белюсова

БЕЛЮСОВА
НАТЭЛЬЯ
ВЛАДИМИРОВНА
ИНН 233001373328
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Г/УЛШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ									
ГОВЯДИНА Б/К	86,4	2,4	1,8	72,9	13,15	4,53	0,00	0,12	154,15
МОРКОВЬ									0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0,03				0,00	0,15	0,72
МОРКОВЬ	12	9	0,12				0,01		3,06
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00				4,37		39,25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13				0,02		3,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24				0,03		7,45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,42				0,00		8,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00				0,00		0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,7	29,7	0,00				0,00		0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66				36,97		267,18
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	67,2	66,6	8,14				2,13		198,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,4	9,4	0,05				7,53		68,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,8	99,8	0,00				0,00		0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	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				0,41		2,41
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		2,31
Хлеб пшеничный	40	40	3,05				20,07		94,73
Хлеб пшеничн.формовой МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	30	1,99				12,72		61,19
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	30	1,99				12,72		61,19
ПОЛДНИК									
КЕФИР	200	5,60	5,00				21,60		154,00
КЕФИР	200	5,60	5,00				21,60		154,00
РЯЛОКО	200	5,60	5,00				21,60		154,00
РЯЛОКО	100	1,50	0,50				21,00		96,00
РЯЛОКО	142,9	100	1,50				21,00		96,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:									
		7,10	5,50				42,60		250,00
		61,51	51,03				203,44		1 613,89

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

Завтрак

КАПУСТА	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	53,88
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,41	12,84
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	2,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	23,47	11,24	14,43	352,04	
СВИНИНА Б/К	140	118,2	21,33	7,33	0,00	249,95
МОРКОВЬ	14,53	10,9	0,14	0,01	0,73	3,71
КАРТОФЕЛЬ	76,13	60,9	1,18	0,23	9,63	45,48
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	8,4	5,5	0,16	0,01	0,35	2,13
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,16	0,00	0,66	3,56
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,16	0,00	2,44	11,66
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,10	0,01	0,58	2,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,8	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,09
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	26,8	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЯКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МЯКИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,85	92,75	
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,46	0,17	9,50	45,36
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	14,65	13,27	9,53	217,34	59,93
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	96,8	85,8	13,23	0,75	0,00	

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Н.В. Белоусова

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
БЕЛОУСОВА НАТАЛЬЯ
ИНН 233001373328
РОССТН 308233035400052 * ЧУЛ *
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 5

МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	4,2	4,2	0,44	0,05	2,85	13,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,7	5,7	0,00	5,52	0,00	49,70
ЛВК ЗЕЛЕНЬИЙ	8,5	7	0,09	0,01	0,22	1,40
МОРКОВЬ	56,93	42,7	0,54	0,04	2,86	14,50
ЛВК РЕПАЧАТЫЙ	12,8	11,3	0,16	0,02	0,90	4,49
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,19	0,00	0,76	4,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,1	7,1	0,00	6,88	0,00	61,92
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,6	8,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	150	3,63	3,97	20,93	134,23
КАРТОФЕЛЬ	140,63	112,5	2,18	0,44	17,79	84,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,27	1,10	2,10	23,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,7	78,7	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 МЯКА 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 МЯКИ	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
ПОЛДНИК						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	60	7,30	5,24	11,84	125,01	
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	34,6	34,6	6,04	3,02	1,01	56,72
КРУПА МАНАРА	3,7	3,7	0,37	0,04	2,53	11,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,115 шт.	4,6	0,56	0,51	0,03	7,00
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0,00	0,00	4,45	17,80
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,6	4,6	0,00	0,00	2,94	12,54
ВАНИЛИН	0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,5	3,5	0,09	0,51	0,12	5,43
МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОПТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,3	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МЯКА ВЫСШ.СОПТ	40	40	3,08	1,20	20,04	103,60
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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		11,98	7,65	41,40	284,30	
		69,35	45,44	215,64	1 652,88	

7-11

Индустриальный предприниматель

предупредить

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	6,39	26,07	183,61
ПШЕНО	29	3,24	0,77	19,81	99,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,6	2,07	1,78	3,42	38,55
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	3,48	4,43	0,00	54,60
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	30	2,25	0,87	15,42	78,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Маффин (кекс)	40	5,60	3,20	15,20	108,00
Маффин	40	5,60	3,20	15,20	108,00
ЯБЛОКО	40	5,60	3,20	15,20	108,00
ЯБЛОКИ	113,6	0,40	0,40	9,80	47,00
	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	17,31	0,40	0,40	9,80	47,00
	15,30	0,40	0,40	9,80	47,00
	73,88	0,40	0,40	9,80	47,00
	503,62	0,40	0,40	9,80	47,00

Ober

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53
ЛЮК РЕПАТЫИ	9,5	8	0,11	0,02	0,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	9,2	6	0,18	0,01	0,38
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00
Кукруза консервированная	60	60	1,80	0,12	3,78
Кукруза КОНСЕРВЫ	85,7	60	1,80	0,12	3,78
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОРЯДИНЫ	230	26,22	15,60	38,88	504,70
ГОРЯДИНА Б/К	147,2	124,2	22,41	7,71	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	52,6	52,2	3,54	0,50	37,47
МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,6	7,6	0,00	7,36	0,00
ЛЮК РЕПАТЫИ	9,1	7,6	0,11	0,02	0,60
МОРКОВЬ	16,27	12,2	0,16	0,01	0,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,6	122,6	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	4,6	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	200	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
САХАР ПЕСОК	7	7	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
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		
Поддник								
			35,94	20,48	100,09	832,40		
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,30	12,15	2,63	161,28			
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,817 шт.	73,1	9,00	8,16	0,49	111,33		
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45,5	45,5	1,28	1,11	2,11	23,83		
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12		
СОЛЬ ПОДИРОВАНАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00			
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	5,80	5,00	8,40	108,00			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:								
		16,10	17,15	11,03	269,28			
		69,35	52,93	185,00	1 605,30			

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 7

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

Завтрак

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58
------------------	----	------	------	------	-------

КАПУСТА	48,6	48,6	0,87	0,05	1,46	11,18
---------	------	------	------	------	------	-------

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
-----------------------------------	---	---	------	------	------	-------

ЛЮК РЕПАТЫИ	7,1	6	0,08	0,01	0,49	2,46
-------------	-----	---	------	------	------	------

САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97
-------------	---	---	------	------	------	-------

ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	12,29	13,05	11,16	282,25
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	89,74	87,5	21,05	2,38	0,60	104,40
---------------------	-------	------	-------	------	------	--------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,75	8,75	0,00	0,00	0,00	0,00
---------------	------	------	------	------	------	------

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,04	0,62	0,56	0,04	7,67
--------------------	-----------	------	------	------	------	------

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
-----------------------------------	----	----	------	------	------	-------

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
-------------------	---	---	------	------	------	-------

КАРТОФЕЛЬ	150	3,07	6,69	20,94	156,62
-----------	-----	------	------	-------	--------

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	157,13	125,7	2,43	0,49	19,88	93,89
------------------------------	--------	-------	------	------	-------	-------

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	21,4	21,4	0,60	0,52	1,00	11,21
----------------------------------	------	------	------	------	------	-------

СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
-------------------	-----	-----	------	------	------	-------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
---------------	---	---	------	------	------	------

Чай с сахаром 54-2гн-20	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
-------------------------	-----	-----	------	------	------	------

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200	0,19	0,00	7,19	29,50
---------------------	-----	------	------	------	-------

САХАР ПЕСОК	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
-------------	---	---	------	------	------	------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	6,78	27,09
---------------	---	---	------	------	-------

Хлеб пшеничный	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
----------------	-----	-----	------	------	------	------

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОПТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
--------------------------------------	----	----	------	------	-------	-------

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
-------------	----	----	------	------	-------	-------

ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
---------------------	----	----	------	------	-------	-------

Овощ	20,02	23,18	66,99	629,50
------	-------	-------	-------	--------

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1,40	3,37	6,81	63,71
------------------------	-----	------	------	------	-------

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	0,70	0,04	1,82	10,86
----------------------	------	----	------	------	------	-------

КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,47	0,10	3,79	17,93
-----------	----	----	------	------	------	-------

МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
---------	-------	---	------	------	------	------

ЛЮК РЕПАТЫИ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
-------------	-----	---	------	------	------	------

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
----------------------------------	---	---	------	------	------	-------

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------

ПОМИДОР ПО СЕЗОНУ	60	0,66	0,12	2,29	14,47
-------------------	----	------	------	------	-------

ТОМАТЫ	63,4	60,3	0,66	0,12	2,29	14,47
--------	------	------	------	------	------	-------

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,18	19,01	24,28	361,86
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------

СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)	127,41	108,3	19,96	10,51	0,00	174,39
------------------------	--------	-------	-------	-------	------	--------

КАРТОФЕЛЬ	171,38	137,1	2,66	0,53	21,68	102,40
-----------	--------	-------	------	------	-------	--------

Утверждаю
Индивидуальный
предприниматель

Н.В. Белюсова



ЛК РЕСЧАТЫ	16,3	13,7	0,18	0,03	1,09	5,45
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,2	8,2	0,38	0,00	1,51	8,11
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4,1	4,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,2	8,2	0,00	7,94	0,00	71,51
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,83	132,80	
СОК	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	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб пшеничн.формовой мукa выш.сорт	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
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
ПОЛДНИК						
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	20	1,54	0,60	10,02	51,80	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫШ.СОРТ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	
КЕФИР	20	1,54	0,60	10,02	51,80	
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
ЯБЛОКО	207	5,80	5,00	8,00	106,00	
ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		12,70	10,49	28,09	266,09	
		68,80	59,97	208,50	1 729,06	

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 8

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

Завтрак							
ОГРЕЦ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,37		8,37
ОГУРЦЫ	64,3	59,8	0,48	0,06	1,50		8,37
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	14,03	9,07	6,58	226,49		157,96
ГОВЯДИНА Б/К	88,2	74,7	13,47	4,64	0,00		39,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00		3,58
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10,8	9	0,13	0,02	0,72		2,87
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,14	0,00	0,53		13,93
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48		0,00
СУХАРИ РЖАНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00		8,90
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	4,5	4,5	0,29	0,04	1,85		242,42
КРУПА ГРЕЧЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22		206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00		0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00		0,00
МАСЛО СЛАДКО-СОЛОВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04		36,28
Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81		2,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41		27,09
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78		0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0,00	0,00	0,20		2,31
Хлеб пшеничный	20	20	1,53	0,12	10,04		47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04		47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	35	2,32	0,31	14,84		71,39
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	35	35	2,32	0,31	14,84		71,39
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38		44,81
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49		26,23
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,85	0,10	5,47		2,72
МОРОКОВ	10,67	8	0,10	0,01	0,53		3,18
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64		17,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00		0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00		0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00		142,06
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,51	7,07	5,85			56,69
МОРОКОВ	31,2	23,4	0,29	0,02	1,56		4,13
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	12,4	10,4	0,15	0,02	0,82		5,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,2	5,2	0,24	0,00	0,96		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,00	6,30	0,00		

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
И.В. Белоусова
БЕЛОУСОВА
НАТАЛЬЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
И.В. БЕЛОУСОВА
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИНН 233001373326
ОГРН 308233035400052

[illegible]

МЕНЮ

ДЕНЬ 9

7-11

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Н.В. Белоусова



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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	13,35	9,39	12,77	191,40
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	69	4,4	6,02	2,01	113,11
КРУПА МАННАЯ	69	4,4	6,02	2,01	113,11
САХАР ПЕСОК	6	0,075 шт.	0,00	0,04	3,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	6	0,00	0,00	0,00	14,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	0,37	0,34	0,02	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	0,02	2,41	0,02	4,57
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	0,39	0,00	0,02	21,77
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,7	0,00	1,79	0,00	8,69
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	3	0,08	0,58	0,10	5,99
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	0,72	0,85	5,55	32,80
Какао с молоком 54-21г-20	10	0,72	0,85	5,55	32,80
КАКАО-ПОРОШОК	200	4,83	3,88	13,32	109,20
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	1,17	0,73	0,49	14,02
САХАР ПЕСОК	7	3,66	3,15	6,05	68,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЯБЛОКО	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЯБЛОКО	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	3,00	2,25	4,50	72,00
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00
Овощи	25,11	17,47	59,27	526,10	

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74
КАРТОФЕЛЬ	50	16,08	0,16	6,32	29,88
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	8	0,11	0,02	7,47	46,40
МАСЛО ПОДСОЛНУЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	13,33	0,13	0,01	0,64	3,18
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4	0,00	0,00	0,67	3,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,6	0,00	0,00	0,00	34,88
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	140	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80
СВИНИНА МЯСНАЯ (отруб)	240	17,47	19,02	21,83	340,98
МАСЛО ПОДСОЛНУЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	111,53	9,6	0,00	0,00	152,65
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	16,8	0,19	0,03	1,14	5,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	0,16	0,00	0,61	3,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	24	14,4	0,12	0,01	0,23	1,81
КАРТОФЕЛЬ	144	115,2	2,23	0,45	18,22	86,04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	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	50	50	3,82	0,31	25,09	118,41
Хлеб пшеничн.формовой мук.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
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛДНИК						
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	142,9	1,50	0,50	21,00	96,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		7,10	5,50	42,60	250,00	
		65,83	49,15	223,78	1 637,14	

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 10

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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	71,40
Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,40	71,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	63,2	60	1,14	5,34	4,62	71,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	100	9,34	17,99	1,78	206,33	206,33
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	1,724 шт.	69,4	8,55	7,74	0,48	105,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	25,9	3,4	0,02	2,73	0,03	24,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,4	8,6	0,04	6,89	0,07	62,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 54-23гн-20	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	14,05	91,89	91,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
САХАР ПЕСОК	100	7	0,00	0,00	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	120	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЯБЛОКО	100	0,40	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	200	1,56	4,09	11,17	88,08	88,08
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,42	0,02	1,10	6,52
КАРТОФЕЛЬ	25	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ЛЮК РЕПАТЫЙ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА	60	60	0,95	3,06	4,94	52,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	48,6	48,6	0,87	0,05	1,46	11,18
ЛЮК РЕПАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,49	2,46
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,99	11,97
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	12,29	13,05	11,16	282,25	104,40
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	89,74	87,5	21,05	2,38	0,60	104,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	8,75	8,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,125 шт.	5,04	0,62	0,56	0,04	7,67
	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98

Утверждаю
И.Б. Белоусова
КРАСНОДАРСКИЙ РАЙОН
НАЧАЛЬНИК РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛОУСОВА НАТАЛЬЯ
И.Б.
ПОДПИСЬ
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОПР. 30823303540002
23.03.2017

МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,22	21,42	145,90	
КАРТОФЕЛЬ	160,25	23,7	128,2	2,48	0,49	20,27
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	0,67	0,57	1,11	12,42	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	
Хлеб пшеничный	200	0,97	0,19	19,59	83,42	
Хлеб пшеничн.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
ПОЛДНИК						
СЫР (ПОРЦИИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	4,64	5,90	0,00	72,80	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	0,00	0,00	0,00	0,00	
САХАР ПЕСОК	15	0,00	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	0,00	0,00	14,52	58,05	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	0,00	0,00	2,33	26,19	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,00	0,00	0,00	
ЯБЛОКИ	113,6	0,40	0,40	9,80	47,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		8,05	8,09	37,13	257,64	
		52,03	60,95	206,26	1 662,00	