|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | 200 | | 6,57 | 9,67 | | 24,36 | 210,05 | | |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | | | 29,7 | 29,7 | 3,54 | 1,78 | | 17,80 | 101,40 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 68,4 | 68,4 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 102 | 102 | 2,87 | 2,47 | | 4,75 | 53,43 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 3,9 | 3,9 | 0,00 | 0,00 | | 3,77 | 15,09 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 6,4 | 6,4 | 0,03 | 5,12 | | 0,05 | 46,43 | | |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | | | 15 | | 3,48 | 4,43 | | 0,00 | 53,70 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | | 0,00 | 54,60 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | 180 | | 0,18 | 0,09 | | 8,37 | 34,21 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 0,9 | 0,9 | 0,17 | 0,00 | | 0,37 | 2,16 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 48,6 | 48,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 6,8 | 6,8 | 0,00 | 0,00 | | 6,59 | 26,32 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 135 | 135 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | | | 100 | | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 113,63 | 100 | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
|  | | | | | **15,12** | **15,18** | | **69,11** | **474,30** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | | | 60 | | 0,64 | 0,12 | | 2,21 | 13,97 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 60,7 | 60 | 0,64 | 0,12 | | 2,21 | 13,97 | | |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ | | | 210 | | 2,45 | 3,73 | | 12,14 | 93,05 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | | 0,73 | 4,35 | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | | | 20 | 14 | 0,24 | 0,01 | | 0,41 | 3,12 | | |
| СВЕКЛА | | | 33,33 | 25 | 0,37 | 0,03 | | 2,13 | 10,19 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 37,5 | 30 | 0,58 | 0,12 | | 4,74 | 22,41 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | | 0,50 | 2,55 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,6 | 8,1 | 0,11 | 0,02 | | 0,64 | 3,22 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 6 | 6 | 0,28 | 0,00 | | 1,11 | 5,94 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | | 0,78 | 3,09 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | | | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 1,55 | | 0,00 | 13,95 | | |
| ЧЕСНОК | | | 2 | 1,7 | 0,11 | 0,01 | | 0,49 | 2,45 | | |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | 4 | 3,8 | 0,14 | 0,02 | | 0,28 | 1,80 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 160 | 160 | 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 | | | 10 | 10 | 0,24 | 1,94 | | 0,33 | 19,98 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ) | 120 | | 8,55 | 7,07 | 16,65 | 168,49 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 170,2 | 80 | 12,34 | 0,70 | 0,00 | 55,87 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6 | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,40 | 1,99 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 20 | 20 | 2,56 | 0,00 | 11,93 | 57,97 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5 | 5 | 0,64 | 0,00 | 2,99 | 14,49 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | 7,07 | 7 | 0,86 | 0,79 | 0,05 | 10,66 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 1,55 | 0,00 | 13,95 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,6 | 1,6 | 0,16 | 0,02 | 1,09 | 5,18 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 15,2 | 15,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5,2 | 5,2 | 0,14 | 0,76 | 0,17 | 10,39 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РИС С ОВОЩАМИ | 150 | | 4,40 | 11,75 | 32,72 | 195,30 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 33 | 32,7 | 2,22 | 0,32 | 23,47 | 105,62 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | 0,05 | 43,53 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 21,4 | 15 | 0,46 | 0,03 | 0,95 | 5,82 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 23,1 | 15 | 0,46 | 0,03 | 0,95 | 5,82 |
| МОРКОВЬ | 30,13 | 22,6 | 0,28 | 0,02 | 1,51 | 7,67 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П | 200 | | 2,00 | 0,20 | 38,46 | 161,86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200 | 1 шт. | 200 | 1,94 | 0,39 | 19,59 | 83,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **24,06** | **23,70** | **137,71** | **806,11** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Ватрушка 100 г | 100 | | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| Ватрушка 100 г | 1 шт. | 100 | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | 200 | 11,25 | 10,28 | 17,65 | 207,58 |
|  | | | **9,29** | **7,34** | **44,60** | **243,77** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **48,47** | **46,22** | **251,42** | **1 524,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,) | | | 100 | | 2,85 | 3,61 | | 5,04 | 63,65 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | 146,5 | 95,1 | 2,86 | 0,18 | | 5,99 | 36,90 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 4,9 | 4,9 | 0,02 | 3,92 | | 0,04 | 35,55 | | |
| МАКАРОННИК С МЯСОМ | | | 150 | | 6,49 | 10,72 | | 22,41 | 351,17 | | |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | | | 105,6 | 79,2 | 14,29 | 12,29 | | 0,00 | 167,48 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 29,2 | 29,2 | 3,11 | 0,37 | | 19,97 | 95,74 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 5,9 | 5 | 0,07 | 0,01 | | 0,40 | 1,99 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | | 0,00 | 21,81 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 5,9 | 5,8 | 0,72 | 0,65 | | 0,04 | 8,84 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | 3,3 | 3,3 | 0,43 | 0,00 | | 1,97 | 9,56 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 3,3 | 3,3 | 0,02 | 2,64 | | 0,03 | 23,94 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | | 0,00 | 21,81 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 2,1 | 2,1 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 180 | | 2,98 | 2,18 | | 15,25 | 93,14 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 4,5 | 4,5 | 0,45 | 0,00 | | 2,35 | 11,17 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | | 8,71 | 34,83 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | | 4,19 | 47,14 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | 20 | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН) | | | 100 | | 0,10 | 0,30 | | 8,90 | 44,00 | | |
| НЕКТАРИН | | | 125 | 100 | 1,07 | 0,29 | | 8,63 | 42,68 | | |
|  | | | | | **15,44** | **17,26** | | **68,92** | **637,32** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | | | 80 | | 0,64 | 0,01 | | 2,00 | 11,20 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 80,8 | 80 | 0,62 | 0,08 | | 1,94 | 10,86 | | |
| РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ | | | 200 | | 1,85 | 5,55 | | 12,66 | 110,27 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 85 | 68 | 1,32 | 0,26 | | 10,75 | 50,79 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10,4 | 7,8 | 0,10 | 0,01 | | 0,52 | 2,65 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,29 | 7,8 | 0,11 | 0,02 | | 0,62 | 3,10 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | | 0,00 | 17,44 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 2,2 | 2,2 | 0,11 | 0,00 | | 0,41 | 2,17 | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | | | 11,6 | 11,6 | 0,09 | 0,01 | | 0,19 | 1,46 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 3,4 | 3,4 | 0,02 | 2,73 | | 0,03 | 24,67 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | | | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 146 | 146 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 4 | 4 | 0,10 | 0,58 | 0,14 | 7,99 |
| ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ | 240 | | 19,76 | 20,38 | 28,16 | 374,93 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 89,6 | 75,6 | 13,64 | 11,74 | 0,00 | 159,87 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 20,93 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 18,6 | 15,6 | 0,21 | 0,03 | 1,24 | 6,21 |
| МОРКОВЬ | 32 | 24 | 0,30 | 0,02 | 1,61 | 8,15 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 46,1 | 45,6 | 5,58 | 1,46 | 25,26 | 136,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | 0,05 | 43,53 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | | 0,30 | 0,00 | 32,80 | 134,00 |
| ЯБЛОКИ | 15 | 15 | 0,06 | 0,06 | 1,43 | 6,84 |
| 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 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 233 | 233 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 2,95 | 0,31 | 19,09 | 90,79 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | 19,09 | 90,79 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
| ФРУКТЫ (ГРУША) | 100 | | 0,40 | 0,30 | 10,28 | 46,88 |
| ГРУША | 111,1 | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 |
|  | | | **27,45** | **26,84** | **112,77** | **808,03** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Слойка Гребешок 80 г | 80 | | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| Слойка "Гребешок" 80 г | 1 шт. | 80 | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| РЯЖЕНКА | 200 | | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 206 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | 200 | | 2,91 | 0,97 | 42,68 | 186,24 |
| БАНАН | 333,3 | 200 | 2,91 | 0,97 | 42,68 | 186,24 |
|  | | | **11,70** | **4,60** | **79,48** | **375,66** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **54,59** | **48,70** | **261,17** | **1 821,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | | | 80 | | 0,88 | 0,16 | | 3,05 | 19,24 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 80,8 | 80 | 0,85 | 0,16 | | 2,95 | 18,62 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | 150 | | 14,01 | 27,03 | | 2,65 | 310,19 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 105,15 | 104,1 | 12,82 | 11,61 | | 0,71 | 158,54 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 38,8 | 38,8 | 1,10 | 0,94 | | 1,80 | 20,32 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5,2 | 5,2 | 0,03 | 4,16 | | 0,04 | 37,73 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 12,9 | 12,9 | 0,06 | 10,32 | | 0,10 | 93,60 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | 200 | | 1,60 | 1,21 | | 12,42 | 67,30 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | | 0,41 | 2,41 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 154 | 154 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 50 | 50 | 1,41 | 1,21 | | 2,33 | 26,19 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | | 9,68 | 38,70 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 30 | | 2,21 | 0,23 | | 14,32 | 68,09 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 30 | 30 | 2,21 | 0,23 | | 14,32 | 68,09 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | 20 | | 1,50 | 1,96 | | 14,88 | 83,40 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 20 | 20 | 1,50 | 1,96 | | 14,88 | 83,40 | | |
|  | | | | | **21,75** | **30,88** | | **55,10** | **588,18** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ) | | | 60 | | 0,55 | 0,09 | | 1,84 | 11,05 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,32 | 0,06 | | 1,11 | 6,98 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,23 | 0,03 | | 0,73 | 4,07 | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | 200 | | 4,79 | 3,70 | | 16,77 | 119,71 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | 16,1 | 16 | 3,57 | 0,25 | | 7,47 | 46,40 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 61,88 | 49,5 | 0,96 | 0,19 | | 7,83 | 36,98 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | | 0,53 | 2,72 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | 10 | 7,5 | 0,11 | 0,05 | | 0,74 | 3,72 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 2,6 | 2,2 | 0,03 | 0,00 | | 0,17 | 0,87 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | | | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 4 | 4 | 0,02 | 3,20 | | 0,03 | 29,02 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 130 | 130 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ | | | 90 | | 5,98 | 13,85 | | 4,12 | 220,09 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 88,5 | 74,7 | 13,47 | 11,59 | | 0,00 | 157,96 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 22,5 | 18 | 0,35 | 0,07 | | 2,84 | 13,44 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 13,9 | 11,7 | 0,16 | 0,02 | | 0,93 | 4,66 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 7,27 | 7,2 | 0,88 | 0,81 | | 0,05 | 10,96 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 7,2 | 7,2 | 0,92 | 0,00 | 4,30 | 20,86 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 1,36 | 0,00 | 12,21 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | | 0,54 | 1,13 | 2,15 | 24,36 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 7,5 | 7,5 | 0,19 | 1,10 | 0,25 | 14,99 |
| 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 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 3 | 3 | 0,11 | 0,00 | 0,34 | 1,92 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | | 5,80 | 5,16 | 37,04 | 218,00 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 54,1 | 54,1 | 5,77 | 0,68 | 37,00 | 177,37 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 324,3 | 324,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 5,6 | 5,6 | 0,03 | 4,48 | 0,04 | 40,63 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 4,42 | 0,47 | 28,63 | 136,19 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 60 | 4,42 | 0,47 | 28,63 | 136,19 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **24,41** | **24,84** | **111,90** | **828,05** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Слойка с клубникой 100 г | 100 | | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| Слойка с клубникой 100 г | 1 шт. | 100 | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| ЙОГУРТ 2,5% | 200 | | 5,43 | 4,85 | 8,75 | 109,63 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,43 | 4,85 | 8,75 | 109,63 |
|  | | | **8,92** | **6,89** | **44,25** | **246,40** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **55,08** | **62,61** | **211,25** | **1 662,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка "Зебра" | | | 150 | | 13,52 | 7,92 | | 29,32 | 371,23 | | |
| ТВОРОГ 5% | | | 114 | 114 | 23,22 | 5,53 | | 3,32 | 160,34 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | 12 | 12 | 1,20 | 0,12 | | 8,22 | 38,30 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | | 11,62 | 46,44 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 6,06 | 6 | 0,74 | 0,67 | | 0,04 | 9,14 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | | 0,05 | 43,53 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 3,5 | 3,5 | 0,82 | 0,51 | | 0,35 | 9,82 | | |
| ВАНИЛИН | | | 0,003 | 0,003 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | | 3,58 | 17,39 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 6 | 6 | 0,16 | 0,87 | | 0,20 | 11,99 | | |
| САХАРНАЯ ПУДРА | | | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | | 1,94 | 7,74 | | |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | | | 10 | | 2,32 | 2,95 | | 0,00 | 35,80 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 10 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 0,00 | 36,40 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 180 | | 2,98 | 2,18 | | 15,25 | 93,14 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 4,5 | 4,5 | 0,45 | 0,00 | | 2,35 | 11,17 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | | 8,71 | 34,83 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | | 4,19 | 47,14 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | | | 100 | | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 113,63 | 100 | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
|  | | | | | **23,71** | **14,04** | | **80,95** | **676,51** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,) | | | 60 | | 1,71 | 2,17 | | 3,02 | 38,19 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | 87,9 | 57,1 | 1,72 | 0,11 | | 3,60 | 22,15 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 2,9 | 2,9 | 0,01 | 2,32 | | 0,02 | 21,04 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | 200 | | 4,79 | 3,22 | | 4,54 | 149,85 | | |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | | | 52,2 | 37,6 | 5,84 | 0,22 | | 0,00 | 25,16 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 2 | 2 | 0,24 | 0,22 | | 0,01 | 3,05 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | | 0,64 | 3,18 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | | | 1,9 | 1,7 | 0,26 | 0,01 | | 0,00 | 1,13 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 5,2 | 5,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | | 0,01 | 0,04 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 0,13 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ | 100 | 80 | 1,55 | 0,31 | 12,65 | 59,75 |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 2 | 2 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 1,28 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 140 | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 52,2 | 37,6 | 5,84 | 0,22 | 0,00 | 25,16 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | 2 | 2 | 0,24 | 0,22 | 0,01 | 3,05 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | 1,9 | 1,7 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 1,13 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,2 | 5,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| МОРКОВЬ | 0,13 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | 90 | | 7,38 | 9,96 | 9,31 | 161,24 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 36,8 | 31,1 | 5,61 | 4,83 | 0,00 | 65,77 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 6,6 | 6,6 | 0,43 | 0,06 | 2,72 | 13,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 9,8 | 9,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 19,5 | 16,5 | 0,22 | 0,03 | 1,31 | 6,57 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 20,93 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,3 | 3,3 | 0,35 | 0,04 | 2,24 | 10,69 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 1,07 | 0,00 | 9,59 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 16,5 | 16,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10,7 | 10,7 | 0,27 | 1,56 | 0,36 | 21,38 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,2 | 3,2 | 0,34 | 0,04 | 2,17 | 10,37 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 32,3 | 32,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 4,5 | 4,5 | 0,16 | 0,00 | 0,51 | 2,88 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 150 | | 3,81 | 10,39 | 22,05 | 196,26 |
| КАРТОФЕЛЬ | 171,38 | 137,1 | 2,66 | 0,53 | 21,68 | 102,40 |
| МОРКОВЬ | 8,67 | 6,5 | 0,08 | 0,01 | 0,44 | 2,21 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,9 | 5,9 | 0,08 | 0,01 | 0,47 | 2,35 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 9,2 | 9,2 | 0,00 | 8,91 | 0,00 | 80,23 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,7 | 2,7 | 0,28 | 0,04 | 1,83 | 8,75 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24,3 | 24,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8,3 | 8,3 | 0,21 | 1,21 | 0,28 | 16,59 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П | 200 | | 2,00 | 0,20 | 38,46 | 161,86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200 | 1 шт. | 200 | 1,94 | 0,39 | 19,59 | 83,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | 2,95 | 0,31 | 19,09 | 90,79 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | 19,09 | 90,79 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
|  | | | **24,19** | **26,54** | **104,25** | **838,15** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Ватрушка 100 г | 100 | | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| Ватрушка 100 г | 1 шт. | 100 | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | 200 | 11,25 | 10,28 | 17,65 | 207,58 |
|  | | | **9,29** | **7,34** | **44,60** | **243,77** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **57,19** | **47,92** | **229,80** | **1 758,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ) | | | 100 | | 11,86 | 14,68 | | 10,02 | 220,27 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 66,6 | 56,2 | 10,14 | 8,72 | | 0,00 | 118,84 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 6,2 | 5,2 | 0,07 | 0,01 | | 0,42 | 2,07 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 11,3 | 11,3 | 0,83 | 0,09 | | 5,39 | 25,65 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 11,3 | 11,3 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 35 | 35 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 1,7 | 1,7 | 0,01 | 1,36 | | 0,01 | 12,34 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОPТ | | | 1,7 | 1,7 | 0,18 | 0,03 | | 1,12 | 5,42 | | |
| МОРКОВЬ | | | 2,27 | 1,7 | 0,02 | 0,00 | | 0,12 | 0,58 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 2,4 | 2 | 0,03 | 0,00 | | 0,16 | 0,80 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 12,5 | 12,5 | 0,58 | 0,00 | | 2,31 | 12,37 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | 3,63 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,49 | 1,94 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 4,2 | 4,2 | 0,00 | 4,07 | | 0,00 | 36,63 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | 150 | | 2,94 | 4,78 | | 23,76 | 150,13 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 187,5 | 150 | 2,91 | 0,58 | | 23,72 | 112,04 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,20 | | 0,04 | 38,09 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | 190 | | 0,19 | 0,10 | | 8,84 | 36,11 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | | 0,41 | 2,41 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 50,8 | 50,8 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7,2 | 7,2 | 0,00 | 0,00 | | 6,97 | 27,87 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 142,5 | 142,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
|  | | | | | **19,49** | **20,16** | | **69,49** | **537,26** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | | | 60 | | 0,64 | 0,12 | | 2,21 | 13,97 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 60,7 | 60 | 0,64 | 0,12 | | 2,21 | 13,97 | | |
| СУП "ЧОРБА" | | | 200 | | 8,03 | 7,24 | | 15,50 | 160,13 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 37,91 | 32 | 5,77 | 4,97 | | 0,00 | 67,67 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 92,5 | 74 | 1,44 | 0,29 | | 11,70 | 55,27 | | |
| МОРКОВЬ | | | 20 | 15 | 0,19 | 0,02 | | 1,01 | 5,09 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 14,29 | 12 | 0,16 | 0,02 | | 0,95 | 4,77 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | | 0,00 | 17,44 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО | 90 | | 7,61 | 5,94 | 5,26 | 136,97 |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ | 88,2 | 74,7 | 11,59 | 2,53 | 0,00 | 69,56 |
| МОРКОВЬ | 4,53 | 3,4 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 1,15 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 1,4 | 1,4 | 0,01 | 1,13 | 0,01 | 10,16 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 20,8 | 0,58 | 0,50 | 0,97 | 10,89 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОPТ | 2,8 | 2,8 | 0,30 | 0,04 | 1,84 | 8,93 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 6,2 | 6,2 | 0,16 | 1,20 | 0,20 | 12,39 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 8,46 | 6,22 | 38,26 | 242,42 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 69 | 69 | 8,43 | 2,21 | 38,22 | 206,14 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 115 | 115 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,66 | 0,27 | 9,37 | 55,10 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **31,42** | **20,62** | **115,81** | **820,73** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 40 | | 4,12 | 7,06 | 11,97 | 128,34 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 25 | 1,84 | 0,19 | 11,93 | 56,75 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10 | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г | 200 | | 4,60 | 5,00 | 10,40 | 102,00 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,63 | 4,85 | 7,76 | 102,82 |
| ФРУКТЫ (ГРУША) | 100 | | 0,40 | 0,30 | 10,28 | 46,88 |
| ГРУША | 111,1 | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 |
|  | | | **9,12** | **12,36** | **32,65** | **277,22** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **60,03** | **53,14** | **217,95** | **1 635,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | | | 150 | | 3,68 | 5,90 | | 21,45 | 154,27 | | |
| 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 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 1,9 | 1,9 | 0,00 | 0,00 | | 1,84 | 7,35 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 4,8 | 4,8 | 0,02 | 3,84 | | 0,04 | 34,82 | | |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | | | 10 | | 2,32 | 2,95 | | 0,00 | 35,80 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | 10 | 10 | 2,32 | 2,95 | | 0,00 | 36,40 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | 5 | | 0,03 | 4,13 | | 0,04 | 37,40 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | | 0,04 | 37,40 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | 180 | | 2,98 | 2,18 | | 15,25 | 93,14 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | 4,5 | 4,5 | 0,45 | 0,00 | | 2,35 | 11,17 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | | 8,71 | 34,83 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | | 4,19 | 47,14 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | 20 | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | | | 200 | | 2,91 | 0,97 | | 42,68 | 186,24 | | |
| БАНАН | | | 333,3 | 200 | 2,91 | 0,97 | | 42,68 | 186,24 | | |
|  | | | | | **14,94** | **16,58** | | **96,74** | **592,21** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ) | | | 60 | | 0,55 | 0,09 | | 1,84 | 11,05 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,32 | 0,06 | | 1,11 | 6,98 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,23 | 0,03 | | 0,73 | 4,07 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | | | 200 | | 1,45 | 4,10 | | 8,60 | 77,34 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | | 0,73 | 4,35 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 50 | 40 | 0,78 | 0,16 | | 6,32 | 29,88 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | | 0,53 | 2,72 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | | 0,64 | 3,18 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | 9,2 | 6 | 0,18 | 0,01 | | 0,38 | 2,33 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 4 | 4 | 0,00 | 3,88 | | 0,00 | 34,88 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | | 90 | | 13,49 | 18,51 | | 11,91 | 267,98 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 71,7 | 60,5 | 10,91 | 9,39 | | 0,00 | 127,93 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 19,6 | 19,6 | 0,55 | 0,48 | 0,91 | 10,26 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 14,7 | 14,7 | 0,94 | 0,13 | 6,04 | 29,08 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8,2 | 8,2 | 1,05 | 0,00 | 4,89 | 23,77 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 8,2 | 8,2 | 0,04 | 6,57 | 0,07 | 59,50 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | | 2,48 | 13,02 | 13,62 | 187,30 |
| КАРТОФЕЛЬ | 57,13 | 45,7 | 0,88 | 0,17 | 7,23 | 34,13 |
| МОРКОВЬ | 30,53 | 22,9 | 0,29 | 0,02 | 1,53 | 7,78 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,6 | 11,4 | 0,16 | 0,02 | 0,90 | 4,53 |
| РЕПА | 30,9 | 22,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 35,7 | 28,6 | 0,49 | 0,03 | 1,30 | 7,77 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,7 | 5,7 | 0,00 | 5,52 | 0,00 | 49,70 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10,6 | 10,6 | 0,27 | 1,54 | 0,36 | 21,18 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,3 | 3,3 | 0,35 | 0,04 | 2,24 | 10,69 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 31,6 | 31,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 7,1 | 7,1 | 0,04 | 5,68 | 0,06 | 51,52 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 180 | | 0,24 | 0,10 | 31,12 | 130,75 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 7,2 | 7,2 | 0,23 | 0,10 | 3,38 | 19,84 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0,00 | 0,00 | 20,91 | 83,59 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 9 | 9 | 0,01 | 0,00 | 6,83 | 27,32 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 196,2 | 196,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | 7,78 | 39,96 |
|  | | | **23,45** | **36,50** | **98,73** | **827,87** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ | 150 | | 10,89 | 10,34 | 33,34 | 271,43 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 33,9 | 33,9 | 3,62 | 0,43 | 23,18 | 111,14 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,1 | 58,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 38,7 | 38,7 | 1,09 | 0,94 | 1,80 | 20,27 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | 6 | 5,9 | 0,73 | 0,66 | 0,04 | 8,98 |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | 29 | 29 | 5,06 | 2,53 | 0,84 | 47,54 |
| САХАР ПЕСОК | 5,9 | 5,9 | 0,00 | 0,00 | 5,71 | 22,83 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 2,9 | 2,9 | 0,37 | 0,00 | 1,73 | 8,41 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 4,8 | 4,8 | 0,02 | 3,84 | 0,04 | 34,82 |
| РЯЖЕНКА | 200 | | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 206 | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 |
|  | | | **16,89** | **12,34** | **41,74** | **351,43** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **55,28** | **65,42** | **237,21** | **1 771,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | | | 90 | | 0,96 | 0,17 | | 3,32 | 20,95 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 91,1 | 90 | 0,96 | 0,17 | | 3,32 | 20,95 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | 150 | | 7,41 | 11,85 | | 26,77 | 320,23 | | |
| КУРЫ ПАТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | 102,8 | 72 | 12,71 | 12,85 | | 0,00 | 166,22 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 3,7 | 3,7 | 0,00 | 3,59 | | 0,00 | 32,26 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8,3 | 7 | 0,10 | 0,01 | | 0,55 | 2,78 | | |
| МОРКОВЬ | | | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | | 0,53 | 2,72 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | 5 | 5 | 0,17 | 0,00 | | 0,57 | 3,20 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 35,3 | 35 | 2,38 | 0,34 | | 25,12 | 113,05 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ | | | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | 180 | | 0,18 | 0,09 | | 8,37 | 34,21 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 0,9 | 0,9 | 0,17 | 0,00 | | 0,37 | 2,16 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 48,6 | 48,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 6,8 | 6,8 | 0,00 | 0,00 | | 6,59 | 26,32 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 135 | 135 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ВАФЛИ | | | 20 | | 0,56 | 0,66 | | 15,46 | 70,80 | | |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | | | 20 | 20 | 0,56 | 0,66 | | 15,46 | 70,80 | | |
|  | | | | | **13,61** | **13,37** | | **80,79** | **576,94** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | | | 60 | | 0,48 | 0,01 | | 1,50 | 8,40 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 60,6 | 60 | 0,47 | 0,06 | | 1,46 | 8,15 | | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | | | 200 | | 3,04 | 5,55 | | 11,89 | 110,91 | | |
| СВЕКЛА | | | 39,33 | 29,5 | 0,43 | 0,03 | | 2,52 | 12,02 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 18,5 | 14,8 | 0,26 | 0,01 | | 0,68 | 4,02 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 9,25 | 7,4 | 0,15 | 0,03 | | 1,17 | 5,53 | | |
| МОРКОВЬ | | | 9,87 | 7,4 | 0,10 | 0,01 | | 0,49 | 2,51 | | |
| ФАСОЛЬ | | | 7,4 | 7,4 | 1,50 | 0,15 | | 3,38 | 21,39 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8,8 | 7,4 | 0,10 | 0,01 | | 0,59 | 2,94 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | 2,2 | 2,2 | 0,11 | 0,00 | | 0,41 | 2,17 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 2,9 | 2,9 | 0,01 | 2,32 | | 0,02 | 21,04 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 2,2 | 2,2 | 0,00 | 0,00 | | 2,13 | 8,52 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 147,7 | 147,7 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | | | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | | | 15,4 | 15,4 | 0,38 | 2,99 | | 0,50 | 30,77 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ) | 120 | | 12,83 | 9,37 | 13,18 | 140,67 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 149 | 70 | 10,80 | 0,61 | 0,00 | 48,89 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 7,1 | 7 | 0,48 | 0,07 | 5,02 | 22,61 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,28 | 0,24 | 0,47 | 5,24 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,83 | 0,10 | 5,42 | 25,92 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,13 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,73 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 0,32 |
| САХАР ПЕСОК | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,30 |
| КАРТОФЕЛЬ | 160,31 | 128,25 | 2,49 | 0,49 | 20,27 | 95,79 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 | 0,67 | 0,57 | 1,11 | 12,42 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,20 | 0,04 | 38,09 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 89,85 | 89,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П | 200 | | 2,00 | 0,20 | 38,46 | 161,86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200 | 1 шт. | 200 | 1,94 | 0,39 | 19,59 | 83,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ФРУКТЫ (ГРУША) | 100 | | 0,40 | 0,30 | 10,28 | 46,88 |
| ГРУША | 111,1 | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 |
|  | | | **27,96** | **21,52** | **132,26** | **788,46** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Слойка в шоколадной глазури 80 г | 80 | | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| Слойка в школодной глазури 80 г | 1 шт. | 80 | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| ЙОГУРТ 2,5% | 200 | | 5,43 | 4,85 | 8,75 | 109,63 |
| ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,43 | 4,85 | 8,75 | 109,63 |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН) | 100 | | 0,10 | 0,30 | 8,90 | 44,00 |
| НЕКТАРИН | 125 | 100 | 1,07 | 0,29 | 8,63 | 42,68 |
|  | | | **8,32** | **6,78** | **46,05** | **263,05** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **49,89** | **41,67** | **259,10** | **1 628,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ) | | | 90 | | 12,07 | 8,06 | | 3,69 | 210,60 | | |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ | | | 175,8 | 149,4 | 23,18 | 5,07 | | 0,00 | 139,12 | | |
| МОРКОВЬ | | | 5,73 | 4,3 | 0,06 | 0,00 | | 0,29 | 1,46 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 4,5 | 3,8 | 0,05 | 0,01 | | 0,30 | 1,51 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 9 | 9 | 0,00 | 8,72 | | 0,00 | 78,48 | | |
| ЧЕСНОК | | | 1,1 | 0,9 | 0,06 | 0,00 | | 0,26 | 1,30 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | 150 | | 5,45 | 4,84 | | 34,78 | 204,64 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 50,8 | 50,8 | 5,42 | 0,64 | | 34,74 | 166,55 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 304,5 | 304,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,20 | | 0,04 | 38,09 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | 200 | | 1,60 | 1,21 | | 12,42 | 67,30 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | | 0,41 | 2,41 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 154 | 154 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 50 | 50 | 1,41 | 1,21 | | 2,33 | 26,19 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | | 9,68 | 38,70 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | 20 | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | | | 100 | | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
| ЯБЛОКИ | | | 113,63 | 100 | 0,39 | 0,39 | | 9,51 | 45,59 | | |
|  | | | | | **22,53** | **14,95** | | **77,72** | **613,49** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ,) | | | 60 | | 1,71 | 2,17 | | 3,02 | 38,19 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | 87,9 | 57,1 | 1,72 | 0,11 | | 3,60 | 22,15 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 2,9 | 2,9 | 0,01 | 2,32 | | 0,02 | 21,04 | | |
| СУП-ХАРЧО | | | 200 | | 7,00 | 7,11 | | 9,98 | 131,84 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | 34,8 | 32,4 | 5,85 | 5,02 | | 0,00 | 68,51 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | 12 | 11,88 | 0,81 | 0,12 | | 8,53 | 38,37 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 9,05 | 7,6 | 0,11 | 0,02 | | 0,60 | 3,03 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | 4 | 4 | 0,14 | 0,00 | | 0,46 | 2,56 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | | 0,00 | 17,44 | | |
| МОРКОВЬ | | | 1,87 | 1,4 | 0,02 | 0,00 | | 0,10 | 0,48 | | |
| ЧЕСНОК | | | 1,18 | 1 | 0,07 | 0,01 | | 0,29 | 1,45 | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | 0,001 | 0,001 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | | | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ГУЛЯШ | | | 90 | | 6,38 | 9,65 | | 2,76 | 203,62 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГОВЯДИНА Б/К | 84,2 | 71,1 | 12,82 | 11,04 | 0,00 | 150,35 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4,5 | 4,5 | 0,00 | 4,37 | 0,00 | 39,25 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,7 | 9 | 0,13 | 0,02 | 0,72 | 3,58 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 7,2 | 7,2 | 0,25 | 0,00 | 0,82 | 4,61 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,8 | 1,8 | 0,18 | 0,02 | 1,22 | 5,83 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | | 6,03 | 8,21 | 35,38 | 239,25 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ | 54,14 | 53,6 | 5,98 | 0,68 | 35,30 | 171,05 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 9,4 | 9,4 | 0,05 | 7,53 | 0,08 | 68,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 101,3 | 101,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **27,14** | **27,97** | **96,35** | **825,04** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Ватрушка 100 г | 100 | | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| Ватрушка 100 г | 1 шт. | 100 | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | 200 | 11,25 | 10,28 | 17,65 | 207,58 |
|  | | | **9,29** | **7,34** | **44,60** | **243,77** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **58,96** | **50,26** | **218,67** | **1 682,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | | | 150 | | 15,59 | 13,57 | | 26,97 | 296,72 | | |
| ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ | | | 71,3 | 71,3 | 12,45 | 6,23 | | 2,08 | 116,89 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | 7,5 | 7,5 | 0,75 | 0,08 | | 5,14 | 23,94 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 0,00 | | 7,27 | 29,03 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 3,8 | 3,8 | 0,47 | 0,43 | | 0,03 | 5,79 | | |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | | | 9,5 | 9,5 | 0,21 | 0,05 | | 6,06 | 25,90 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 3,8 | 3,8 | 0,02 | 3,05 | | 0,03 | 27,57 | | |
| ВАНИЛИН | | | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | 3,8 | 3,8 | 0,49 | 0,00 | | 2,27 | 11,01 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | 3,8 | 3,8 | 0,10 | 0,55 | | 0,13 | 7,60 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 27 | 27 | 0,76 | 0,66 | | 1,26 | 14,14 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 3,1 | 3,1 | 0,02 | 2,48 | | 0,02 | 22,49 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | 3,1 | 3,1 | 0,32 | 0,04 | | 2,10 | 10,04 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 27 | 27 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,58 | 2,32 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | 5 | | 0,03 | 4,13 | | 0,04 | 37,40 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | | 0,04 | 37,40 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | 180 | | 2,97 | 2,61 | | 12,42 | 84,62 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | 2,2 | 2,2 | 0,51 | 0,32 | | 0,21 | 6,17 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 94,5 | 94,5 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 90 | 90 | 2,53 | 2,18 | | 4,19 | 47,14 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | | 8,71 | 34,83 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 40 | 40 | 2,95 | 0,31 | | 19,09 | 90,79 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 25 | | 1,94 | 0,37 | | 9,73 | 49,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 25 | 25 | 1,94 | 0,37 | | 9,73 | 49,96 | | |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН) | | | 100 | | 0,10 | 0,30 | | 8,90 | 44,00 | | |
| НЕКТАРИН | | | 125 | 100 | 1,07 | 0,29 | | 8,63 | 42,68 | | |
|  | | | | | **23,58** | **21,29** | | **77,15** | **603,49** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ) | | | 60 | | 0,55 | 0,09 | | 1,84 | 11,05 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,32 | 0,06 | | 1,11 | 6,98 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 30,31 | 30 | 0,23 | 0,03 | | 0,73 | 4,07 | | |
| СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | 200 | | 7,47 | 7,29 | | 9,63 | 133,56 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | 12 | 12 | 1,20 | 0,12 | | 8,22 | 38,30 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 10,67 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,5 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАН. | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 37,8 | 31,9 | 5,75 | 4,95 | 0,00 | 67,45 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,4 | 2,8 | 0,04 | 0,01 | 0,22 | 1,12 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,8 | 2,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | 2,3 | 2,2 | 0,27 | 0,24 | 0,02 | 3,35 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША) | 90 | | 16,70 | 13,41 | 3,15 | 251,87 |
| РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ | 144,5 | 80,2 | 15,95 | 5,05 | 0,00 | 108,91 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 12,8 | 12,8 | 0,36 | 0,31 | 0,59 | 6,70 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 3,1 | 3,1 | 0,02 | 2,48 | 0,02 | 22,49 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,1 | 3,1 | 0,32 | 0,04 | 2,10 | 10,04 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12,8 | 12,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | 13,2 | 13,2 | 1,63 | 1,47 | 0,09 | 20,10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 1,5 | 8,2 | 0,04 | 6,57 | 0,07 | 59,50 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | | 2,94 | 4,78 | 23,76 | 150,13 |
| КАРТОФЕЛЬ | 187,5 | 150 | 2,91 | 0,58 | 23,72 | 112,04 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 5,25 | 5,25 | 0,03 | 4,20 | 0,04 | 38,09 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 180 | | 0,24 | 0,10 | 31,12 | 130,75 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 7,2 | 7,2 | 0,23 | 0,10 | 3,38 | 19,84 |
| САХАР ПЕСОК | 21,6 | 21,6 | 0,00 | 0,00 | 20,91 | 83,59 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 9 | 9 | 0,01 | 0,00 | 6,83 | 27,32 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 196,2 | 196,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **33,92** | **26,50** | **105,03** | **850,80** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Слойка Гребешок 80 г | 80 | | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| Слойка "Гребешок" 80 г | 1 шт. | 80 | 2,79 | 1,63 | 28,40 | 109,42 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г | 200 | | 4,60 | 5,00 | 10,40 | 102,00 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,63 | 4,85 | 7,76 | 102,82 |
| ФРУКТЫ (ГРУША) | 100 | | 0,40 | 0,30 | 10,28 | 46,88 |
| ГРУША | 111,1 | 100 | 0,39 | 0,29 | 9,99 | 45,59 |
|  | | | **7,79** | **6,93** | **49,08** | **258,30** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **65,29** | **54,72** | **231,26** | **1 712,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) | | | 90 | | 0,96 | 0,17 | | 3,32 | 20,95 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 91 | 90 | 0,96 | 0,17 | | 3,32 | 20,95 | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | | 150 | | 14,01 | 27,03 | | 2,65 | 310,19 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (КГ.) | | | 105,15 | 104,1 | 12,82 | 11,61 | | 0,71 | 158,54 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 38,8 | 38,8 | 1,10 | 0,94 | | 1,80 | 20,32 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5,2 | 5,2 | 0,03 | 4,16 | | 0,04 | 37,73 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 12,9 | 12,9 | 0,06 | 10,32 | | 0,10 | 93,60 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | | 200 | | 1,60 | 1,21 | | 12,42 | 67,30 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | | 0,41 | 2,41 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 154 | 154 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | 50 | 50 | 1,41 | 1,21 | | 2,33 | 26,19 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | | 9,68 | 38,70 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 20 | 20 | 1,47 | 0,16 | | 9,54 | 45,40 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | 20 | 20 | 1,55 | 0,29 | | 7,78 | 39,96 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | 20 | | 1,50 | 1,96 | | 14,88 | 83,40 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | 20 | 20 | 1,50 | 1,96 | | 14,88 | 83,40 | | |
|  | | | | | **21,09** | **30,82** | | **50,59** | **567,20** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | | | 60 | | 0,48 | 0,01 | | 1,50 | 8,40 | | |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | | | 60,6 | 60 | 0,47 | 0,06 | | 1,46 | 8,15 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ | | | 250 | | 3,22 | 4,39 | | 12,43 | 102,97 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | 44 | 35 | 0,61 | 0,04 | | 1,60 | 9,51 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | 47,5 | 38 | 0,74 | 0,15 | | 6,00 | 28,38 | | |
| МОРКОВЬ | | | 6,67 | 5 | 0,07 | 0,01 | | 0,34 | 1,70 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 12 | 10 | 0,14 | 0,02 | | 0,80 | 3,98 | | |
| ФАСОЛЬ | | | 8 | 8 | 1,63 | 0,16 | | 3,65 | 23,12 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | | | 5 | 5 | 0,03 | 4,01 | | 0,04 | 36,28 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 190 | 190 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ) | | | 240 | | 8,84 | 18,63 | | 42,88 | 366,40 | | |
| МЯСО ПТИЦЫ БЕСКОСТНОЕ | | | 123,7 | 120 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| ЛИМОН | | | 6 | 3,6 | 0,03 | 0,00 | | 0,11 | 1,18 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 9 | 9 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | | |
| МОРКОВЬ | | | 32 | 24 | 0,30 | 0,02 | | 1,61 | 8,15 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 24 | 20,2 | 0,27 | 0,04 | 1,61 | 8,03 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,75 | 0,00 | 15,69 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,12 | 0,00 | 0,45 | 2,38 |
| САХАР ПЕСОК | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 4,65 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 38,2 | 38,2 | 2,59 | 0,37 | 27,42 | 123,39 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 79,2 | 79,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 3,6 | 3,6 | 0,02 | 2,88 | 0,03 | 26,12 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 72,5% | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | 0,05 | 43,53 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П | 200 | | 2,00 | 0,20 | 38,46 | 161,86 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т/П 0,200 | 1 шт. | 200 | 1,94 | 0,39 | 19,59 | 83,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 50 | 3,69 | 0,39 | 23,86 | 113,49 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 30 | 2,33 | 0,44 | 11,67 | 59,95 |
|  | | | **20,56** | **24,06** | **130,80** | **813,07** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Слойка с клубникой 100 г | 100 | | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| Слойка с клубникой 100 г | 1 шт. | 100 | 3,49 | 2,04 | 35,50 | 136,77 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 107,00 |
| МОЛОКО Т/П | 200 | 200 | 11,25 | 10,28 | 17,65 | 207,58 |
|  | | | **9,29** | **7,34** | **44,60** | **243,77** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,94** | **62,22** | **225,99** | **1 624,04** |

.