


Согласовано:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Кировской области
в Советском районе


С.В. Зыков
«21» 08 2020 г.

Согласовано:

Начальник Управления образования
Яранского муниципального района
Кировской области


Ю.А. Скрябина
«21» 08 2020 г.

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ ОШ
с. Каракша
с. Каракша ул. Космодемьянская
д. 58 а


Л.И. Коновалова
«21» 08 2020 г.

Примерное
10-ти дневное меню для обучающихся с 7 до 10 лет
и с 11 до 17 лет
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Основная школа с. Каракша Яранского района Кировской области»
на 2020 – 2021 учебный год

сезон: осеннее – зимний

Согласовано:
Председатель совета родителей
Людмила Анатольевна П.В.

г. Яранск,
2020 г.

Утверждаю



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,6	12,2	0,2	133,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,6	4,7	35,9	208,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,5	4,4		54,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		16,2	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	75		2,1	2,5	58,0	265,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	75	75	2,1	2,5	58	265,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			19,1	32,4	123,1	863,1
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,2	3,4	16,6	133,0
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,1	0	0,1	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50		10,5	11,2	0,6	145,0
ГОВЯДИНА Б/К	60	51	9,2	8	0	107,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	7	0,1	0	0,6	2,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	6,2	38,2	242,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		16,2	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			34,5	21,5	111,6	777,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,6	53,9	234,7	1 640,1

Утверждаю



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	205		4,8	6,0	34,7	213,5
КРУПА РИСОВАЯ	44,44	44	3	0,4	31,6	142,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67	67	1,8	1,6	3,1	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	9	9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,5	1,3	22,4	107,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,4	44,9
ЯБЛОКИ	112	98,56	0,4	0,4	9,4	44,9
			8,8	16,3	79,3	501,6
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5		9,6	11,4	16,6	209,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7,2	6,2	0	84,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50		8,2	3,3	3,0	75,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	39	34	6,8	2,1	0	46,2
МОРКОВЬ	14	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4	0,1	0	0,3	1,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4	4	0,3	0,1	2	10,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,1	0,2	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150/50	3,2	5,3	21,4	145,7
КАРТОФЕЛЬ	183,21	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1	30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,0	20,5	73,9	577,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,8	36,8	153,2	1 079,1

Утверждаю

*И.о. директора ИИ
Коновалова И.И.*

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ ИЛИ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		50	7,9	7,6	7,5	130,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	37	33	6,6	2	0	44,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,3	21,4	145,7
КАРТОФЕЛЬ	183,21	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,7	0,6	1,1	11,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ		100	9,6	18,1	53,5	416,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,9	28,9	3	0,4	19,6	93,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,5	15,5	0,1	12,4	0,1	112,4
САХАР ПЕСОК	33	33	0	0	31,9	127,7
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	25,74	25,74	4,5	2,2	0,8	42,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,41 шт.	16,5	2	1,8	0,1	25,1
САХАР ПЕСОК	1,02	1,02	0	0	1	4,0
СОДА	0,15	0,15	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,35	1,35	0	1,3	0	11,7
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,7	42,1	120,0	962,6
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250/5	9,0	11,2	9,1	175,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7,2	6,2	0	84,6
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)		50	8,6	17,0	0,2	186,0
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	52	50	6,1	6,5	0	82,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	1	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,3	69,3	8,4	2,2	38,4	207,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			31,0	37,2	92,8	829,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	79,3	212,8	1 791,6

Утверждаю

*И.о. директора ФКУ
Коновалова И.И.*

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	50		7,9	8,6	6,8	135,1
ГОВЯДИНА £/К	32,6	27,5	4,9	4,3	0	58,2
СВИНИНА МЯСНАЯ	14,7	12,5	1,7	4,1	0	43,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,8	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	6,2	38,2	242,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,9	4,9	3,6	61,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	16,2	99,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			23,4	30,9	97,8	760,2
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10		9,0	11,1	13,0	191,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4

КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,4	0,1	3,2	14,9
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7,2	6,2	0	84,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		60/30	9,5	10,4	6,8	159,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	5,6	4,7	35,9	208,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		50	0,5	2,4	3,4	37,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0	1,8	0	16,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,25	2,25	0,2	0	1,6	7,3
МОРКОВЬ	3,87	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,19	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,67	0,5	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,6	0	5,4
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
СУШЕНЫЕ АЗРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	79,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,6	29,2	112,7	837,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,0	60,1	210,5	1 597,7

Утверждаю

*И.о. директора КФУ
Копылова И.И.*

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30		9,5	10,4	6,8	159,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,9	5,9	0	80,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,2	5,1	21,4	143,9
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		16,2	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,4	44,9
ЯБЛОКИ	112	98,56	0,4	0,4	9,4	44,9
			15,3	16,2	66,5	474,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250		5,7	4,5	18,8	139,0
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	55		5,3	15,6	0,2	162,9

СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		150	3,6	4,7	38,4	211,1
КРУПА РИСОВАЯ	54,09	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,25	110,25	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		16,2	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			18,8	25,4	99,0	700,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,1	41,6	165,5	1 175,0

Утверждаю

*И.о. директора ТФ
Коновалова И.*

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	7,4	7,1	22,9	186,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	175	175	4,9	4,3	8,1	91,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,5	4,5		54,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ		75	12,6	12,9	37,8	362,3
КОЛЬЦО ПЕСОЧНОЕ ОБОГАЩЕННОЕ	75	75	12,6	12,9	37,8	362,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			26,6	33,3	93,7	826,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		250	3,3	4,3	14,3	109,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА СТОЛИЧНАЯ		50	8,2	11,3	3,9	149,5
ГОВЯДИНА Б/К	43,84	37	6,7	5,7	0	78,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	7,74	6	0,1	0	0,4	2,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5		5,5	4,8	31,3	191,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			22,0	21,2	95,1	657,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	54,5	188,8	1 483,9

Утверждаю

И. В. директор
Коновалова И. И.

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		80	8,1	8,9	5,0	134,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,6	52	0,9	0,1	2,3	14,2
ГОВЯДИНА Б/К	37,6	32,4	5,8	5	0	68,5
КРУПА РИСОВАЯ	4,4	4,4	0,3	0	3,2	14,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		150	5,9	11,7	21,5	214,5
КАРТОФЕЛЬ	170	127,5	2,5	0,5	20,2	95,3
МОРКОВЬ	19,5	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0	1,9	9,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,6	0	104,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	17,2	103,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЯБЛОКИ		100	0,3	0,3	7,7	37,0
ЯБЛОКИ	92,05	81	0,3	0,3	7,7	37,0
			19,5	31,9	64,2	625,6
Обед						
СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		250	1,6	5,1	15,9	115,7
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ		50	9,9	11,5	4,1	161,0
ГОВЯДИНА Б/К	58	49	8,8	7,6	0	103,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/14 шт.	2,86	0,4	0,3	0	4,4
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	8,4	8,2	38,5	261,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,3	69,3	8,4	2,2	38,4	207,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	3р	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			24,5	25,5	115,6	791,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,0	57,4	179,8	1 417,1

Утверждаю

И. А. Дмитриева т.п.
Короваикова И.И.



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	205		5,7	5,6	32,3	200,9
КРУПА МАННАЯ	44	44	4,4	0,4	30,2	140,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	46	46	1,3	1,2	2,1	24,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	7	7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	134,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75		4,7	17,3	45,6	356,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,3	77,8
САХАР ПЕСОК	17,6	17,6	0	0	17,1	68,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17,5	17,5	0,1	14	0,1	127,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14,09	1,7	1,6	0,1	21,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17,5	17,5	0,4	0,1	11,2	47,7
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
СОДА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,07	0,07	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,35	1,35	0	1,3	0	11,7
			18,8	38,3	115,5	880,7
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10		2,7	4,3	16,8	117,0
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	50		7,9	8,6	6,8	135,1
ГОВЯДИНА Б/К	32,6	27,5	4,9	4,3	0	58,2

СВИНИНА МЯСНАЯ	14,7	12,5	1,7	4,1	0	43,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,8	19,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,6	4,7	35,9	208,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			18,4	18,1	100,1	636,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,2	56,4	215,6	1 517,5

Утверждаю

И.с. директора ТИР
Коновалова И.И.

МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	9,3	7,1	8,5	135,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	49,33	37	6,5	6,6	0	85,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	8,4	8,2	38,5	261,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,3	69,3	8,4	2,2	38,4	207,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			15,7	62,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
АПЕЛЬСИН		100	0,9	0,2	8,1	43,0
АПЕЛЬСИН	142,86	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			20,6	15,8	83,5	563,3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250/5	9,0	11,2	9,1	175,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	54	40	7,2	6,2	0	84,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		75	12,4	17,6	12,1	255,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	93	55,5	9,8	9,9	0	128,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,5	13,5	1	0,4	6,7	34,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,5	0,9	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7

СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5	7,5	1	0	4,5	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5		3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200		0,1	0,1	24,3	99,9
КЛЮКВА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,1	34,1	108,6	859,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	49,9	192,1	1 422,7

Утверждаю

**МЕНЮ**

7-10 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)		50	8,6	17,0	0,2	186,0
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	52	50	6,1	6,5	0	82,4
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		100/5	2,4	3,0	25,8	140,3
КРУПА РИСОВАЯ	36	36	2,4	0,4	25,8	116,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3		16,4	67,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ЛИМОН	9,3	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			14,4	28,8	75,4	615,6
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,2	3,4	16,6	133,0
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,1	0	0,1	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОСИСКА СТВАРНАЯ		50	5,0	7,2	15,5	146,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	18,4	18,4	1,9	0,2	12,5	59,7
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	25,1	25	2,7	5,8	0,1	63,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9

Утверждаю



МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)		50	8,6	17,0	0,2	186,0
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	52	50	6,1	6,5	0	82,4
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		100/5	2,4	3,0	25,8	140,3
КРУПА РИСОВАЯ	36	36	2,4	0,4	25,8	116,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,3		16,4	67,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ЛИМОН	9,3	5,6	0,1	0	0,2	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			14,4	28,8	75,4	615,6
Обед						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	9,2	3,4	16,6	133,0
РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	40	40	7	0	0	27,7
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3
МОРКОВЬ	20,65	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0	3	0	27,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,19	1,75	0,1	0	0,1	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СОСИСКА СТВАРНАЯ		50	5,0	7,2	15,5	146,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	18,4	18,4	1,9	0,2	12,5	59,7
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	25,1	25	2,7	5,8	0,1	63,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		150/5	3,7	4,5	38,8	210,7
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,9	103,0
БРУСНИКА	25	24,5	0,1	0	0,9	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			22,0	15,7	121,2	715,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,4	44,5	196,6	1 330,7