

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20

А.В. РАДОСТЕВА



ПРИМЕРНОЕ

**10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В МКОУ ЧЕРЕМШАНСКАЯ СОШ №20**

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

С 6-10 И 11-18 ЛЕТ

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,7	2,3	36,3	188,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53	53	5,6	0,7	36,3	173,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	107		18,9	21,0		264,5
ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ	107	107	18,9	19,1	0	247,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,3	1,1	2,7	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	2,53	1,9	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,5	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВАФЛИ	24		0,7	0,8	18,6	85,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	24	24	0,7	0,8	18,6	85,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,2	2,4	16,4	101,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			31,6	27,9	92,5	749,0
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		2,7	4,4	6,8	78,2
кости пищевые говяжьи, кроме позвоночных	28	28	1,1	0,4	0,1	7,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	32	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	5,3	38,8	218,0
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	6	6	0	4,9	0	43,6
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		80	17,5	11,6	0,5	176,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,3	5,73	1,3	1,6	0	20,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	2,5	0,4	26,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	80	80	15,9	5	0	108,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	19,1	93,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			29,9	26,6	96,9	758,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,5	54,5	189,4	1 507,4

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	3,8	38,2	220,7
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	2	2	0	1,6	0	14,6
КОТЛЕТА П/Ф	80		6,2	20,5	7,8	240,3
КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	80	80	6,2	20,5	7,8	240,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,3	1,1	2,7	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	2,53	1,9	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,5	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20		0,2		0,3	2,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЯБЛОКО	85		0,3	0,3	8,3	40,0
ЯБЛОКИ	85	85	0,3	0,3	8,3	40,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
			18,4	26,0	86,0	656,1
Обед						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
СУП С БОБОВЫМИ	200		5,6	4,7	13,7	119,4
КАРТОФЕЛЬ	45	29,25	0,6	0,1	4,7	21,8
кости пищевые говяжьи, кроме позвоночных	30	30	1,2	0,4	0,1	8,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198,9	198,9	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	15,92	3,6	0,3	7,5	46,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ		150		4,7	0,1	42,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	139,5	139,5	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		34	1,0	1,1	26,3	120,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	34	34	1	1,1	26,3	120,4
СОК		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			11,9	11,2	87,7	500,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,3	37,2	173,7	1 156,3

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	157		14,0	37,8	64,8	682,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	17	17	1,2	1,4	9,1	54,1
БЛИНЫ	140	140	12,8	36,4	55,7	628,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,7	7,1	6,0	99,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94,7	94,7	2,6	2,3	4,4	49,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
вермешель	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		10,1	41,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			19,7	45,2	99,4	911,4
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200		3,2	6,0	13,5	126,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
кости пищевые говяжьи, кроме позвоночных	30	30	1,2	0,4	0,1	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	92	59,8	1,2	0,2	9,4	44,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		65	1,9	3,4	4,1	54,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	95	61,75	1,8	0,1	3,9	24,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,3	0	29,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0	0	0,2	0,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,6	4,4	8,6	86,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	156	124,8	2,1	0,1	5,7	33,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32	32	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,5
МОРКОВЬ	4,4	3,3	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,5	4,6	0,1	0	0,4	1,8
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)		70		3,2		29,0
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	70	70	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КИСЕЛЬ		200			25,1	100,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			12,0	17,5	79,1	528,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,7	62,7	178,5	1 439,7

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,4	5,2	14,4	114,7
КАРТОФЕЛЬ	94	61,1	1,2	0,2	9,7	45,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	28	21	0,3	0	1,4	7,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,5	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,2	16,6	0,2	150,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	14,7	102,3
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	10	10	0	0	9,7	38,7
			16,8	34,9	77,6	694,8
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,5	5,2	14,8	136,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	32	32	5,7	0	0	22,7
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МОРКОВЬ	21	15,75	0,2	0	1,1	5,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		170	7,5	5,7	39,0	238,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	57	57	6,1	0,7	39	186,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	7	6,36	1,5	1,8	0	22,5
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,1	5,1	5,2	71,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	17	11,05	0,3	0	0,7	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	17	11,05	0,2	0	1,7	8,2
СВЕКЛА	14	10,5	0,2	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14	14	0,1	0	0,2	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			20,4	16,5	96,5	617,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,2	51,4	174,1	1 312,3

МЕНЮ

6-10 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,5	3,7	23,0	138,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	210	136,5	2,6	0,5	21,5	101,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	29	29	0,8	0,7	1,4	15,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	70					
ФРИКАДЕЛЬКИ	70	70	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,0	2,1	4,0	38,6
СВЕКЛА	44	33	0,5	0	2,8	13,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	23	14,95	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
ВАФЛИ	24		0,7	0,8	18,6	85,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	24	24	0,7	0,8	18,6	85,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,2	2,4	16,4	101,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,2	9,3	80,5	451,7
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		2,2	2,5	7,6	62,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
кости пищевые говяжьи, кроме позвоночных	30	30	1,2	0,4	0,1	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0	0	0	0,0
вермшель	10,4	10,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	62	40,3	0,8	0,2	6,4	30,1
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		200	4,2	2,7	31,5	168,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	262	170,3	3,3	0,7	27	127,2
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,4	0,1	2,5	12,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ		100	18,6	23,7		287,4
ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ	110	105,6	18,6	18,8	0	243,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	19,1	93,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			33,0	33,6	115,8	910,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	42,9	196,3	1 362,1

МЕНЮ

6-10 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160		7,2	5,7	37,0	227,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54	54	5,7	0,7	37	177,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	6,8	6,18	1,4	1,7	0	21,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70			1,6		14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	70	70	0	0	0	0,0
ЗЕФИР	40		0,3		31,9	130,4
ЗЕФИР	40	40	0,3	0	31,9	130,4
КАКАО С МОЛОКОМ	190		3,2	2,6	14,2	94,3
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			13,5	10,2	101,6	555,3
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		1,4	2,2	12,8	76,3
ФРИКАДЕЛЬКИ	28	28	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	30	19,5	0,4	0,1	3,1	14,6
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,88	0,8	0,1	8,5	38,4
МОРКОВЬ	10,71	8,03	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,6	4,6	37,7	206,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,3	3,1	3,0	45,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	25	16,25	0,5	0	1,1	6,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,8	0	2	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		70	1,3	6,2	5,4	83,3
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	70	70	1,3	6,2	5,4	83,3
МАНДАРИН		112	0,9	0,2	8,4	42,6
МАНДАРИН	112	112	0,9	0,2	8,4	42,6
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			15,1	19,7	127,1	749,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,6	29,9	228,7	1 304,8

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,7	2,9	38,5	195,1
КРУПА РИСОВАЯ	54,2	53,66	3,7	0,5	38,5	173,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80		16,3	10,2	0,5	164,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,3	1,9	0,5	26,6
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	80	80	15,9	5	0	108,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56		1,1	5,0	4,3	66,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	56	56	1,1	5	4,3	66,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
			24,1	18,4	72,0	556,4
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ПЕЛЬМЕНИ ПОЛУФАБРИКАТ	185			5,4	0,1	48,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	172	172	0	0	0	0,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	220		2,2	3,7	14,7	106,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	101	65,65	1,3	0,3	10,4	49,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,4	4,4	0,4	0	2,8	13,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14	14	0,1	0	0,2	1,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,4	0,1	0,9	6,5
КИСЕЛЬ		200			25,1	100,5
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20	20	0	0	15,4	61,8
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			6,9	9,7	68,6	394,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,0	28,1	140,6	950,7

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАТОН	40		3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		4,9	8,2	27,0	201,5
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15		0,2	12,5	0,2	112,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	12,4	0,1	112,2
ПОВИДЛО	40		0,2		29,2	113,6
ДЖЕМ	40	40	0,2	0	29,2	113,6
МАНДАРИН	110		0,9	0,2	8,3	41,8
МАНДАРИН	110	110	0,9	0,2	8,3	41,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		10,1	41,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			9,4	22,1	95,4	615,3
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		1,4	2,2	10,7	68,2
КАРТОФЕЛЬ	92,31	60	1,2	0,2	9,5	44,8
вермешель	8	8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,3	7,8	28,6	202,3
КАРТОФЕЛЬ	263	170,95	3,3	0,7	27,1	127,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,6	31,6	0,9	0,8	1,5	16,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,9	119,9	0	0	0	0,0

КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ		83	6,4	21,3	8,1	249,3
КОТЛЕТА ПОЛУФАБРИКАТ	83	83	6,4	21,2	8,1	249,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,0	2,1	4,0	38,6
СВЕКЛА	44	33	0,5	0	2,8	13,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	23	14,95	0,5	0	1	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫИ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	2	0	18,0
СОК		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫИ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
			18,4	34,1	99,0	776,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,8	56,2	194,4	1 392,0

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	7,1	21,4	162,1
КАРТОФЕЛЬ	197	128,05	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0	6	0,1	54,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,9	89,9	0	0	0	0,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	70			1,6		14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	70	70	0	0	0	0,0
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39		0,3		0,7	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	39	39	0,3	0	0,7	5,1
ПЕЧЕНЬЕ	24		1,8	2,4	17,9	100,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	2,4	17,9	100,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,2	2,4	16,4	101,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4	0,4	0	2	9,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
			11,3	13,8	74,9	471,0
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		1,1	3,1	8,9	67,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	32	20,8	0,4	0,1	3,3	15,5
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
МОРКОВЬ	11	8,25	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200		9,1	7,2	46,5	287,5

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7,3	0,9	46,5	222,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	9	8	1,8	2,3	0	28,2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		40	0,8	3,6	3,1	47,6
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40	40	0,8	3,6	3,1	47,6
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ		119	21,0	23,2		292,2
ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ	119	119	21	21,2	0	274,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		38	1,1	1,3	29,4	134,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	38	38	1,1	1,3	29,4	134,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	19,1	93,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			38,1	39,2	134,8	1 055,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,4	53,0	209,7	1 526,6

МЕНЮ**6-10 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25		1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,6	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,9	0,2	12,5	59,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,5	4,7	38,2	228,6
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	1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
ФРИКАДЕЛЬКИ	80					
ФРИКАДЕЛЬКИ	80	80	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,3	1,1	2,7	22,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,3
МОРКОВЬ	2,53	1,9	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,5	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ЯБЛОКО	137		0,6	0,6	13,4	64,4
ЯБЛОКИ	137	137	0,5	0,5	13,4	64,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		10,2	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	195	195	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	6	3,6	0	0	0,1	1,2
			13,2	6,8	87,7	467,5
Обед						
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		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200		2,2	5,0	10,7	99,5
СВЕКЛА	53	39,75	0,6	0	3,4	16,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0	0	0,2	1,1

КАРТОФЕЛЬ	39	25,35	0,5	0,1	4	18,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		180	3,8	2,6	28,4	153,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	236	153,4	3	0,6	24,3	114,6
МОРКОВЬ	24	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,2	28,8	0,4	0,1	2,3	11,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		25	5,8	7,4		91,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	25	25	5,8	7,4	0	91,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,2	16,6	0,2	150,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ЗЕФИР		40	0,3		31,9	130,4
ЗЕФИР	40	40	0,3	0	31,9	130,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,7	38,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			16,6	32,1	108,7	795,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,8	38,9	196,4	1 262,6