

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 210	КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ 90	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 275	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 220	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 260	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 265	КАША "ДРУЖБА" 210	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 125	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 220
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ 140	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 75	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 75	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 60	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ 140	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 65
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 145	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
	КАКАО С МОЛОКОМ 200		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25		БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25					КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 25								
Обед									
САЛАТ-БАР (капуста, кукуруза, огурцы, грунт) 80	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 80	САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" 80	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО 80	ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 80	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 80	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО 80	САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ" 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 90	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ 90	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ 250	БИТОЧЕК МЯСНОЙ С МАСЛОМ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ 90	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ 250	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 250
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	РИС ОТВАРНОЙ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200			СЕЗОННЫЙ ФРУКТ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	СОК ФРУКТОВЫЙ 200		
				СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200			

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	210		7,9	15,9	30,5	310,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15,15	15	1,8	0,5	7,8	41,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	11,7	0,1	101,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	12,8	63,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,4	65,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,3	6,1	68,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	140		6,2	5,3	43,4	261,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,8	1,5	17,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	20,88	2,6	2,3	0,1	29,5
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	40	40	0,2	0	24	95,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	15,9	75,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,3	1,7	9,3	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
			16,4	22,9	83,2	677,5
Обед						
САЛАТ-БАР (капуста, кукуруза, огурцы грунт)	80		1,6	0,3	7,0	35,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	52,13	41,7	0,8	0	1,8	10,5
СУХАРИКИ	6,7	6,7	0,7	0,3	4,6	23,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	28,71	26,7	0,2	0	0,6	3,3
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	13,3	13,3	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,1	2,3	16,1	85,6
КАРТОФЕЛЬ	88,89	64	1,2	0,3	9,5	44,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,7	0,2	5,3	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90		34,6	6,4	4,0	250,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	113,85	103,5	33,9	2	0,6	156,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,07	13,5	0,2	0	1	5,0

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,1	4,1	0,2	0	0,7	3,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		160	3,7	7,4	22,5	214,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,5	0	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	22,5	106,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324,8	324,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			4,5	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	38	38	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			50,6	17,2	109,6	1 016,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,0	40,1	192,8	1 694,0

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ		90	13,7	14,4	10,6	210,8
ГОВЯДИНА Б/К	78,82	67	11,9	10,1	0	131,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16	16	1,1	0,1	7,3	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,3
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,5	1,4	3,4	27,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,5	2	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,43	1,2	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
САХАР ПЕСОК	0,75	0,75	0	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		145	2,4	4,5	10,4	138,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,2	20	2,4	0,7	10,4	55,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	7,8	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			23,7	24,7	67,4	767,6
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		80	0,8	0,1	2,5	14,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,11	40	0,4	0,1	1,5	9,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	43,01	40	0,3	0	1	5,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	2,2	4,5	10,0	72,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	55,56	40	0,8	0,2	5,9	27,7

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	23,2
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ		90	13,5	5,7	10,7	171,5
ФИЛЕ МИНТАЯ	72	72	11	0,8	0,1	48,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16	16	1,1	0,1	7,3	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,22	0,7	0,6	0	7,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	4,8	6,9	32,4	294,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	291,81	210,1	4	0,8	31,1	145,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	0,8	0,7	1,2	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	7,0	82,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	31,82	28	0,1	0,1	2,5	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			28,0	18,1	118,1	993,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,7	42,8	185,5	1 761,5

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	275		37,2	24,3	34,3	488,7
ТВОРОГ 9%	175,5	175,5	30	14,9	4,8	266,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,8 шт.	27,84	3,3	3	0,2	39,3
КРУПА МАННАЯ	15	15	1,4	0,2	9,6	44,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,9	5,9	0,8	0	3,3	15,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	1,6	1,9	11,8	69,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,7	4,7	0	4,4	0	38,1
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	75		6,9	13,8	23,5	240,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,3	4,1	0	49,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,7		6,1	57,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,5	3,5	0,7	0	1,4	7,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,2
			44,8	38,1	63,9	786,5
Обед						
САЛАТ " ВИТАМИННЫЙ"	80		1,7	3,2	5,9	53,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	17,05	15	0,1	0,1	1,4	6,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	118,75	95	1,6	0,1	4,1	23,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		3,0	2,4	21,3	228,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,89	100	1,9	0,4	14,8	69,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		0,6	9,4	2,8	293,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ ДЛИННЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	63,8	58	33,9	2	0,6	156,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,2	0	0,9	4,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23,75	19	0,2	0	1,2	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		6,0	77,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	17,65	15	0,1	0	1,5	7,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	174,5
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	15,7	174,5
			11,7	16,3	87,0	994,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,5	54,4	150,9	1 780,8

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		220	4,1	5,1	8,9	81,3
ВЕРМИШЕЛЬ	13,2	13,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,2	3,6	6,6	72,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,4	92,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	13,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7,0	5,8	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,2	3,8	0,2	49,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,3	1,7	9,3	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			19,4	18,7	58,7	600,8
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО		80	0,6	0,1	1,8	9,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86,02	80	0,6	0,1	1,8	9,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	6,1	2,4	18,8	166,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,89	100	1,9	0,4	14,8	69,3
ПШЕНО	4	4	0,5	0,1	2,5	12,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	20	20	3,5	0	0	13,1
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ		250	24,0	10,5	44,3	396,9
ГРУДКА КУРИНАЯ	63,8	58	18,1	1	0,3	78,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,9	8,9	0	8,4	0	72,0
КАРТОФЕЛЬ	372,08	267,9	5,1	1	39,8	185,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,9	26,8	0,4	0,1	2	9,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,2		6,2	80,3
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
АПЕЛЬСИН	22	22	0,2	0	1,6	8,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			37,5	13,8	126,6	1 011,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,9	32,5	185,3	1 612,7

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		250	5,9	3,6	30,0	222,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30	2	0,3	20,2	89,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,1	75,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,3	6,1	68,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ		75	6,9	13,8	23,5	240,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,3	4,1	0	49,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	7,8	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,9
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,9
			17,0	21,6	78,2	767,8
Обед						
ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ		80	0,9	4,2	3,5	55,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,83	13,3	0,2	0	1	5,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70,21	66,7	0,7	0,1	2,5	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	2,0	6,3	10,5	85,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	36,94	26,6	0,5	0,1	3,9	18,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	23,2
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С МАСЛОМ		90	13,7	18,3	10,6	230,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	78,82	67	11,9	10,1	0	131,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16	16	1,1	0,1	7,3	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		160	3,7	7,4	22,5	220,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,5	0	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,7	0,5	22,5	106,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324,8	324,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			4,5	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	35	35	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	15,7	174,5
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	15,7	174,5
			26,6	37,5	102,6	1 005,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,6	59,1	180,8	1 773,4

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	260		7,2	15,7	29,1	330,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПШЕНО	30,3	30	3,3	0,8	19,2	95,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74,4	74,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,3	6,1	68,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	11,7	0,1	101,0
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		6,9	5,5	23,4	165,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,3	4,1	0	49,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,3		5,1	57,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25		1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			16,2	23,5	74,5	746,8
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80		1,5	7,1	6,2	95,2
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	80	80	1,5	7,1	6,2	95,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		3,0	2,4	21,3	95,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,89	100	1,9	0,4	14,8	69,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ В СОУСЕ	90		1,9	4,3	10,6	140,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	74,3	67,5	33,9	2	0,6	156,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16	16	1,1	0,1	7,3	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,3
СОУС ТОМАТНЫЙ	50		0,5	1,4	3,4	27,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,5	2	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,43	1,2	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
САХАР ПЕСОК	0,75	0,75	0	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	4,8	5,5	32,4	222,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	291,81	210,1	4	0,8	31,1	145,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	0,8	0,7	1,2	13,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,1	0	35,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		5,0	91,1
ЛИМОН	16	16	0,1	0	0,5	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			18,4	21,5	134,4	1 004,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,6	45,0	208,9	1 751,2

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		265	7,7	12,6	25,7	332,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,5	0	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	25,7	121,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,39	15,9	3,5	4,4	0	52,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	3,2	0,3	33,3	145,9
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	13,3	51,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	7,8	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			15,1	17,1	83,7	783,3
Обед						
ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО		80	0,6	0,1	1,8	9,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86,02	80	0,6	0,1	1,8	9,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	2,3	4,5	10,2	68,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	55,56	40	0,8	0,2	5,9	27,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	23,2
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		90	12,8	12,1	8,7	194,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	78,82	67	11,9	10,1	0	131,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,3	4,3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,7	0,1	6,7	30,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,5	6,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		50	0,6	1,5	2,9	25,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,5	7,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,25	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,43	1,2	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		160	5,2	6,8	22,2	258,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	43,13	42,7	5,1	1,3	22,2	118,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,7		5,9	56,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,5	3,5	0,7	0	1,4	7,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			28,8	25,8	107,2	971,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,9	42,9	190,9	1 755,0

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	210		7,1	15,6	32,8	273,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	11,7	0,1	101,0
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1	0,2	10,1	45,0
ПШЕНО	20,2	20	2,2	0,5	12,8	63,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,3	57,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,3	6,1	68,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	140		6,2	5,3	43,4	261,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	1	0,8	1,5	17,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	20,88	2,6	2,3	0,1	29,5
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	40	40	0,2	0	24	95,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	15,9	75,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,3	1,7	9,3	105,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,4	3,4	0,4	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
			15,6	22,6	85,5	592,1
Обед						
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	80		1,7	5,1	7,1	76,4
ЯБЛОКИ	11,36	10	0	0	0,9	4,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	112,5	90	1,5	0,1	3,8	22,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	1,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		4,1	2,3	16,1	120,6
КАРТОФЕЛЬ	88,89	64	1,2	0,3	9,5	44,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,7	0,2	5,3	32,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		13,1	6,6	4,3	147,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ФИЛЕ МИНТАЯ	80	80	12,3	0,9	0,2	54,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	42,5	34	0,4	0	2,1	10,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,2	0	1,1	5,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
РИС ОТВАРНОЙ		150		5,4	0,1	189,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ ДЛИННЫЙ	50	50	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		6,0	77,8
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	17,65	15	0,1	0	1,5	7,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			25,6	20,2	89,1	969,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,2	42,8	174,6	1 609,8

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		125	3,7	13,2	18,4	177,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	20	20	2	0,2	12,8	59,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,3	58,3	1,6	1,4	2,5	28,4
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	2,9	11,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	11,7	0,1	101,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	27,6	20,7	29,3	363,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1	1,2	7,6	44,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,5	21,5
ТВОРОГ 9%	121	121	20,7	10,2	3,3	184,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	12,7	60,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,9 шт.	31,32	3,8	3,4	0,2	44,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,7		5,9	56,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,5	3,5	0,7	0	1,4	7,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ		50	3,6	1,4	23,4	117,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			37,4	37,6	93,9	908,7
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		80	1,5	5,2	9,3	79,5
КАРТОФЕЛЬ	48,61	35	0,7	0,1	5,2	24,3
СВЕКЛА	27,5	22	0,3	0	1,7	8,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16	16	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,2	0	1	5,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	3,0	2,4	21,3	213,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	138,89	100	1,9	0,4	14,8	69,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ		250	29,9	6,7	20,1	280,7

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГРУДКА КУРИНАЯ	96,3	87,5	24,8	1,5	0,4	107,9
КАРТОФЕЛЬ	69,44	50	1	0,2	7,5	34,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,48	13	0,2	0	1	4,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	250	200	3,4	0,2	8,6	50,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,1	39,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	7,0	82,2
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ЯБЛОКИ	31,82	28	0,1	0,1	2,5	11,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		200	0,7	0,7	17,3	182,7
ЯБЛОКИ	200	176	0,7	0,7	17,2	182,7
			40,8	15,7	110,3	1 005,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,2	53,3	204,2	1 913,9

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		220	7,2	15,7	29,1	294,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ПШЕНО	30,3	30	3,3	0,8	19,2	95,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,9	62,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,3	6,1	68,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	11,7	0,1	101,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7,0	5,8	23,4	170,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,6	1,4	23,4	117,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	34,8	4,2	3,8	0,2	49,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,4	1,9	7,8	111,4
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	1,7	3,1	34,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		25	1,8	2,3	16,9	193,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	2,4	16,9	193,8
			22,6	29,5	77,4	819,6
Обед						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ		80	0,8	0,2	2,8	16,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,21	80	0,9	0,2	2,7	16,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	2,0	6,3	10,3	151,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	36,94	26,6	0,5	0,1	3,9	18,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,43	9,6	0,1	0	0,7	3,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	2,4	0,4	23,2
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		250	14,2	13,8	33,3	383,4
ГОВЯДИНА Б/К	64,71	55	9,7	8,3	0	107,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
КАРТОФЕЛЬ	277,78	200	3,8	0,8	29,7	138,6

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75	15	0,2	0	0,9	4,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		5,0	91,1
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,06	0,06	0	0	0	0,0
ЛИМОН	16	16	0,1	0	0,5	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	192,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	192,0
			23,7	21,1	106,9	1 001,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	50,6	184,3	1 820,7