



Согласовано:

Директор Барашевской СОШ

Лаврентьева О.Е.

Утверждено:



Зуева Л.А.

**Примерное десятидневное меню  
рационов питания для детей  
образовательных организаций  
без круглосуточного пребывания  
7 - 11 лет**

Утверждаю



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250		8,4	10,9	32,2	253,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	32,1	152,1
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,2	4	0	47,
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		3,2	8,5	20,2	169,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,8	2,2	14,2	85,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,2	5,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	3,9	43,7
				<b>14,4</b>	<b>21,6</b>	<b>66,6</b>	<b>508,5</b>
<b>Обед</b>							
55	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	5,1	5,8	74,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80	64	1,1	0,1	2,7	16,1
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
99	СУП МЕТЕЛИЦА ( КУДРЯВЫЙ)	200		2,6	2,3	10,5	71,4
	КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
	ПШЕНО	2	1,98	0,2	0,1	1,3	6,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	10	1,2	1,1	0,1	14,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,65	0,65	0	0	0	0,0
311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		29,3	7,7	42,7	346,6
	ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	24,8	1,5	0,4	107,9
	КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	4	0,6	40	178,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15,2	0,2	0	0,9	4,8
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
	СОЛЬ	0,65	0,65	0	0	0	0,0
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				8,2	32,3

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>38,4</b>	<b>15,7</b>	<b>100,2</b>	<b>681,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,8</b>	<b>37,3</b>	<b>166,8</b>	<b>1 189,7</b>

Утверждаю



## МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250		8,0	12,4	35,1	276,5
	ПШЕНО	45	45	4,8	1,1	28,6	141,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,5	71,5	0	0	0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,1	2,7	5	55,9
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11	11	0,1	8,6	0,1	74,1
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55		6,3	4,5	18,3	138,2
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	13,5	87,3
	КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,2	46,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
				<b>17,5</b>	<b>19,5</b>	<b>66,9</b>	<b>502,0</b>
<b>Обед</b>							
71	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,6	0,1	1,7	9,4
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86	80	0,6	0,1	1,7	9,4
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,9	4,6	7,1	75,4
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
	КАРТОФЕЛЬ	32	23	0,5	0,1	3,4	15,9
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	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
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2,6	0,5	25,9
239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90		13,2	4,5	10,5	130,1
	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	3,5	3,5	0	3,3	0	28,4
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	1,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4	0,5	0,5	0	5,7
	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ Б/Г	100	90	10,8	0,6	0	46,6
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,0	6,6	19,4	144,2
	КАРТОФЕЛЬ	170	122,4	2,3	0,5	18,2	84,8

	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
	СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	12,2	50,8
	ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,1	14,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>24,0</b>	<b>16,5</b>	<b>83,9</b>	<b>566,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,5</b>	<b>36,0</b>	<b>150,8</b>	<b>1 068,1</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
156	ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕНКОЙ	235		35,5	20,9	28,0	431,6
	ТВОРОГ 9%	180	180	30,8	15,2	4,9	273
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт.	10	1,2	1,1	0,1	14,1
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	КРУПА МАННАЯ	15	15	1,4	0,2	9,6	44,5
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4
	СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,3	1,6	10,1	59,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
431	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,6	1,2	11,2	60,7
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
	САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0	0	8,6	34,1
				<b>44,1</b>	<b>26,7</b>	<b>62,0</b>	<b>651,9</b>
<b>Обед</b>							
51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,3	3,1	7,0	61,9
	КАРТОФЕЛЬ	34,4	24,8	0,5	0,1	3,6	17,2
	СВЕКЛА	21,7	17,5	0,3	0	1,4	6,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16,1	12,9	0,2	0	0,8	4,1
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16	16	0,1	0	0,3	2,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	0,9	4,4
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		1,5	1,1	11,0	60,1
	КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,1
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
272	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	250		12,6	13,7	26,4	271,5
	ГОВЯДИНА Б/К	58,82	50	8,8	7,5	0	98,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
	КАРТОФЕЛЬ	185	133,2	2,6	0,5	19,7	92,3
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	33	26,4	0,3	0	1,6	8,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,5	7,5
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
	СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
338	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ	200				24,7	97,5
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>20,6</b>	<b>18,5</b>	<b>102,1</b>	<b>646,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,7</b>	<b>45,2</b>	<b>164,1</b>	<b>1 298,7</b>



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
364	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160		8,1	7,6	35,0	233,8
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	68	68	8,1	2,1	34,9	186,6
	СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
181	МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ	50		25,5	2,9	3,9	136,9
	ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	24,8	1,5	0,4	107,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
	СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,2	3,8	0,2	49,1
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,2	3,8	0,2	49,1
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,8	2,2	14,2	85,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,2	5,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	3,9	43,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,6	0,3	22,8	106,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
				<b>44,2</b>	<b>16,8</b>	<b>76,1</b>	<b>611,8</b>
<b>Обед</b>							
35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	2,1	3,8	39,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80	64	1,1	0,1	2,7	16,1
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		6,1	1,2	11,5	79,6
	КАРТОФЕЛЬ	85	61,2	1,1	0,2	9,1	42,4
	ПШЕНО	2	1,98	0,2	0,1	1,3	6,3
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,6	8,5	0,1	0	0,5	2,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,6	3,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	26	26	4,6	0	0	17,1
272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90		12,0	12,0	10,5	189,6



	ГОВЯДИНА Б/К	67	56,95	10,1	8,6	0	111,8
	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	3,5	3,5	0	3,3	0	28,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,04	0,1	0	0,4	1,9
	СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,8	6,8	28,9	190,7
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	28,8	136,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
	СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
440	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,2		10,1	44,1
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ЛИМОН	35	21	0,2	0	0,5	6,4
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10,5	10,5	0	0	9,6	37,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	7,8	37,3
	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	7,8	37,3
				<b>30,0</b>	<b>23,1</b>	<b>105,6</b>	<b>737,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,2</b>	<b>39,9</b>	<b>181,7</b>	<b>1 349,0</b>



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250		6,1	12,4	36,5	275,7
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,3	0,1	80,8
	КРУПА РИСОВАЯ	45	45	2,9	0,4	30	133,6
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,1	75,1	0	0	0	0,0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	115	115	3,1	2,7	5	55,9
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55		6,3	4,5	18,3	138,2
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	13,5	87,3
	КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,2	46,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
				<b>15,6</b>	<b>19,5</b>	<b>68,3</b>	<b>501,2</b>
<b>Обед</b>							
50	ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,8	0,2	2,6	16,4
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	83	80	0,8	0,2	2,6	16,4
101	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,9	4,6	7,1	75,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
	КАРТОФЕЛЬ	32	23	0,5	0,1	3,4	15,9
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,6	3,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,8	153,8	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2,6	0,5	25,9
284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90		9,3	8,3	7,2	134,8
	ГОВЯДИНА Б/К	52,94	45	8	6,8	0	88,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,7	48,7	0	0	0	0,0
	КРУПА РИСОВАЯ	1,5	1,49	0,1	0	1	4,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,93	0,2	0	0,9	4,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,4	0	12,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5	6,5	0,7	0,1	4,1	19,5
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
209	ГОРОШНИЦА	150		13,0	3,7	26,1	185,0

	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	60	60	13	0,9	26,1	160,7
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
	СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,3		8,8	36,4
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
	ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>30,5</b>	<b>17,4</b>	<b>84,8</b>	<b>604,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,1</b>	<b>36,9</b>	<b>153,1</b>	<b>1 105,3</b>

Утверждаю



## МЕНЮ

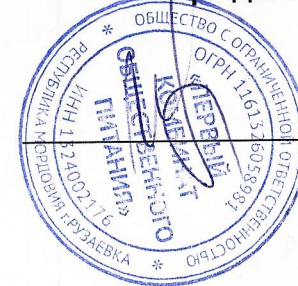
7-11 лет

## ДЕНЬ 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
210	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200		7,3	12,7	31,3	260,3
	ПШЕНО	40	40	4,4	1	25,4	125,5
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,2	57,2	0	0	0	0,0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
	СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,3	0,1	80,8
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		6,6	4,6	20,6	148,9
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	45	45	3,2	0,3	20,6	95,9
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,8	2,2	14,2	85,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,2	5,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	3,9	43,7
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
				<b>19,7</b>	<b>23,4</b>	<b>95,9</b>	<b>661,4</b>
<b>Обед</b>							
15	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,6	0,1	1,7	9,4
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	86	80	0,6	0,1	1,7	9,4
100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		1,5	1,1	11,0	60,1
	КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,1
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250		28,0	4,7	17,8	218,1
	ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	24,8	1,5	0,4	107,9
	КАРТОФЕЛЬ	85	61,2	1,1	0,2	9,1	42,4
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30	24	0,3	0	1,5	7,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	0,9	4,7
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	65	52	0,9	0,1	2,2	13,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,6	32,6	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	2,8	13,5
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
	СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0

402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			8,2	32,3
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>35,3</b>	<b>6,5</b>	<b>71,7</b>	<b>476,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,0</b>	<b>29,9</b>	<b>167,6</b>	<b>1 137,5</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
190	КАША "ДРУЖБА"	220		6,8	12,5	34,1	268,6
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,3	0,1	80,8
	КРУПА РИСОВАЯ	20	20	1,3	0,2	13,4	59,3
	ПШЕНО	23	23	2,5	0,6	14,6	72,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0	0	0	0,0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105	105	2,9	2,4	4,6	51,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
	СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
13	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
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70		3,7	0,3	37,4	163,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
	ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
441	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,6	1,2	11,2	60,7
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
	САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0	0	8,6	34,1
				<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>82,8</b>	<b>567,5</b>
<b>Обед</b>							
51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80		1,3	3,1	7,1	61,7
	КАРТОФЕЛЬ	35	25,2	0,5	0,1	3,7	17,5
	СВЕКЛА	22	17,6	0,3	0	1,4	6,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16	12,8	0,2	0	0,8	4,1
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16	16	0,1	0	0,3	2,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	0,9	4,3
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200		1,9	1,1	8,7	51,9
	КАРТОФЕЛЬ	50	36	0,7	0,1	5,4	24,9
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	5	5	1	0,1	2,2	13,4
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
231	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ	100		9,4	1,5	2,7	60,0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2	1,6	0	0	0,1	0,5
	РЫБА МИНТАЙ Б/Г	110	100	9	0,5	0	38,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4

	СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	6,6	19,4	144,2
	КАРТОФЕЛЬ	170	122,4	2,3	0,5	18,2	84,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
	СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
338	КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			24,7	97,5
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	17,4	68,8
	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>20,8</b>	<b>12,9</b>	<b>95,6</b>	<b>571,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,0</b>	<b>35,2</b>	<b>178,4</b>	<b>1 139,0</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 8

	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
208	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250		8,7	9,2	38,7	264,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,57 шт.	20	2,4	2,2	0,1	28,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	60	60	6,3	0,8	38,5	182,5
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
	СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55		6,3	4,5	18,3	138,2
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,2	2,6	13,5	87,3
	КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,2
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,7	2,3	4,2	46,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
				<b>18,2</b>	<b>16,3</b>	<b>70,5</b>	<b>490,1</b>
<b>Обед</b>							
71	ТОМАТЫ ПОРЦИОННЫЕ	80		0,8	0,2	2,6	16,4
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	83	80	0,8	0,2	2,6	16,4
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,9	4,6	7,1	75,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,7	10,1
	КАРТОФЕЛЬ	32	23	0,5	0,1	3,4	15,9
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,6	3,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,7
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2,6	0,5	25,9
311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250		29,3	7,7	42,7	346,6
	ГРУДКА КУРИНАЯ	87,5	78,75	24,8	1,5	0,4	107,9
	КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	4	0,6	40	178,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15,2	0,2	0	0,9	4,8
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
	СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200		0,2		10,9	45,4
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	АПЕЛЬСИН	35	24,5	0,2	0	1,8	9,5
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9



	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
	СЕЗОННЫЙ ФРУКТ		100	0,4	0,4	7,8	37,3
	ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	7,8	37,3
				<b>37,8</b>	<b>13,5</b>	<b>104,1</b>	<b>677,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,0</b>	<b>29,8</b>	<b>174,6</b>	<b>1 167,3</b>

Утверждаю



## МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
195	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,8	12,1	31,6	253,2
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12	12	0,1	9,3	0,1	80,8
	КРУПА МАННАЯ	40	40	3,9	0,4	25,7	118,4
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,8	2,2	14,2	85,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,3	0	1,2	5,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	3,9	43,7
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
				<b>19,6</b>	<b>22,8</b>	<b>98,4</b>	<b>665,0</b>
<b>Обед</b>							
35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80		1,3	2,1	3,8	39,7
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80	64	1,1	0,1	2,7	16,1
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200		1,3	1,1	10,1	55,5
	КАРТОФЕЛЬ	75	54	1	0,2	8	37,4
	КРУПА РИСОВАЯ	1,5	1,5	0,1	0	1	4,5
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
314	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СОУСЕ	90		2,6	3,9	14,0	98,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5	4	0,1	0	0,3	1,3
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
	ГРУДКА КУРИНАЯ	81,4	74	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16	16	1,1	0,1	7,3	34,1
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	2,8	13,4

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
	СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,05	0,1	0	0,5	2,3
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0	0	0	0,0
181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,1	8,3	35,0	240,4
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	68	68	8,1	2,1	34,9	186,6
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
440	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,6	34,6
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,06	0	0	0	0,0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
	САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2	32,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>18,7</b>	<b>16,0</b>	<b>104,5</b>	<b>625,0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,3</b>	<b>38,8</b>	<b>202,9</b>	<b>1 290,0</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

7-11 лет

## ДЕНЬ 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С ФРУКТАМИ	200		7,6	12,6	28,7	250,0
	ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,5	7,5
	КРУПА ОВСЯНАЯ	40	40	4,6	2,3	21,3	121,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,4	48,6
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,4	5,4
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7,0	4,6	22,8	159,6
	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	15	3,4	4,3	0	53,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
441	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,6	1,2	11,2	60,7
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
	САХАР ПЕСОК	9,5	9,5	0	0	8,6	34,1
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
				<b>19,2</b>	<b>22,3</b>	<b>92,5</b>	<b>637,1</b>
<b>Обед</b>							
23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80		0,6	1,0	2,4	21,3
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	73	67,89	0,5	0,1	1,7	9,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,9	0	8,1
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,7	3,7
76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200		1,7	4,4	8,0	76,8
	СВЕКЛА	42,6	34,1	0,5	0	2,7	12,9
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
	КАРТОФЕЛЬ	26,6	19,2	0,4	0,1	2,8	13,3
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,6	3,0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
364	СЕРДЕЧКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100		12,4	9,0	4,0	143,1
	СЕРДЦЕ КУРИНОЕ	80	76	11,8	7,1	0,5	110,2
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,2	10,5

	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	3	2,4	0	0	0,2	0,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	0,9
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	0,9	4,6
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	16,2
209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	4,8	6,8	28,9	190,7
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	28,8	136,9
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
431	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	12,2	50,8
	ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,1	14,9
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,1	35,9
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,060	0,060	0	0	0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	0,2	16,0	74,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	35	35	2,6	0,2	16	74,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
				<b>24,8</b>	<b>21,9</b>	<b>88,5</b>	<b>638,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,0</b>	<b>44,2</b>	<b>181,0</b>	<b>1 276,0</b>