

Утверждаю

ИО директора МАОУ «Пролетарская СОШ»

М.В. Садыкова

Приказ от 10.10.2023г. №140



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

МАОУ «Пролетарская СОШ»,

для обучающихся с 7 до 11 лет,

нуждающихся в лечебном

диетическом питании



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,2	2,3	16,1	94,4
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	10	8	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МЯСО ОТВАРНОЕ		80	14,7	12,6	0,3	172,8
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		150	3,7	4,6	38,5	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	53	53	3,6	0,5	38	171,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	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
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 высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			26,2	26,0	116,6	804,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,2	26,0	116,6	804,7



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в печенбном диетическом питании).

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200		2,0	2,3	15,4	90,6
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10	8	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,8	34,6	203,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,5	50,5	5,4	0,7	34,5	165,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	303,6	303,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		14,4	23,2	12,2	315,1
ГОВЯДИНА Б/К	79,7	67,3	12,1	10,5	0	142,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
МАСЛО СЛАДКО-ОЛИВОВОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ пшеничный высший сорт	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			27,7	31,2	125,8	895,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,7	31,2	125,8	895,7



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП С КРУПОЙ		200	1,3	4,1	12,7	92,5
КРУПА РИСОВАЯ	16,2	16	1,1	0,2	11,4	51,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	14,4	23,2	12,2	315,1
ГОВЯДИНА Б/К	79,7	67,3	12,1	10,5	0	142,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	6,3	23,3	161,4
КАРТОФЕЛЬ	196,13	147,1	2,8	0,6	23,3	109,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ пшеничный высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			23,8	40,1	93,2	826,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,8	40,1	93,2	826,5



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		2			0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ	0,8	0,6	0	0	0,1	0,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	0,1	0,1	0	0	0,1	0,3
МОРКОВЬ	0,13	0,1	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,02	0,02	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,4	1,4	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ		100	11,4	21,5	9,0	274,4
ГОВЯДИНА Б/К	64,4	54,3	9,8	8,4	0	114,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,3	4,3	0,6	0	2,5	12,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,2	15,2	1	0,1	6,2	30,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,9	10,9	0,1	8,7	0,1	79,1
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
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ пшеничный высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			20,2	26,9	116,0	789,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,2	26,9	116,0	789,7



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП С КРУПОЙ	200		1,3	4,1	12,7	92,5
КРУПА РИСОВАЯ	16,2	16	1,1	0,2	11,4	51,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	6,3	23,3	161,4
КАРТОФЕЛЬ	196,13	147,1	2,8	0,6	23,3	109,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		14,8	20,4	12,5	292,3
ГОВЯДИНА Б/К	82,2	69,4	12,5	10,8	0	146,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,5	16,5	1,1	0,1	6,8	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,4	22,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,4	9,4	1,2	0	5,6	27,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
ХЛЕБ пшеничный высший сорт	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			24,9	31,7	112,1	832,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,9	31,7	112,1	832,5



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	2,0	2,3	15,4	90,6
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10	8	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	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
МЯСО ОТВАРНОЕ		80	15,1	13,7	2,1	191,9
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	11,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
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 пшеничный высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			26,3	27,1	116,9	817,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,3	27,1	116,9	817,0



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,2	2,3	16,1	94,4
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,2	0,2	9,5	44,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,4	26,2
МОРКОВЬ	10	8	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		150	17,1	17,8	25,3	329,4
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
КРУПА РИСОВАЯ	34,34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		100	1,9	5,4	15,1	116,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,23	17	0,2	0	1,4	7,0
КАРТОФЕЛЬ	115,47	86,6	1,6	0,3	13,7	64,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ пшеничный высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			25,6	25,9	99,1	730,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ;			25,6	25,9	99,1	730,7



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП С КРУПОЙ	200		1,3	4,1	12,7	92,5
КРУПА РИСОВАЯ	16,2	16	1,1	0,2	11,4	51,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	6,3	23,3	161,4
КАРТОФЕЛЬ	196,13	147,1	2,8	0,6	23,3	109,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	85		12,6	17,3	10,6	248,2
ГОВЯДИНА Б/К	69,91	59	10,7	9,1	0	124,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	0,9	0,1	5,7	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ пшеничный высший сорт	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			22,0	34,2	91,6	759,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,0	34,2	91,6	759,6



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200		2,0	2,3	15,4	90,6
КАРТОФЕЛЬ	120	90	1,7	0,4	14,3	67,2
МОРКОВЬ	10	8	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		3,7	4,6	38,5	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	53	53	3,6	0,5	38	171,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		14,4	23,2	12,2	315,1
ГОВЯДИНА Б/К	79,7	67,3	12,1	10,5	0	142,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,4	16,4	1,1	0,1	6,8	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,8	21,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,1	9,1	1,2	0	5,4	26,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
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
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ пшеничный высший сорт	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			25,3	30,9	135,2	923,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,3	30,9	135,2	923,0



МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет (нуждающихся в лечебном диетическом питании).

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		200	2,9	2,3	15,4	93,6
КАРТОФЕЛЬ	120,53	90,4	1,7	0,4	14,3	67,5
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,8	34,6	203,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,5	50,5	5,4	0,7	34,5	165,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	303,6	303,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
МЯСО ОТВАРНОЕ		80	14,7	12,6	0,3	172,8
ГОВЯДИНА Б/К	95,97	81	14,6	12,6	0	171,3
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	6,1	2,4	67,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	118,75	95	0,8	0,1	2,4	13,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ пшеничный высший сорт		55	4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			28,2	26,2	95,3	727,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,2	26,2	95,3	727,6