

Утверждаю

Директор МАОУ «Пролетарская СОШ»



Лоскутова Е.А.

03 июля 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

МАОУ «ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ»

для обучающихся с 7 до 11 лет.



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						
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		3,1	20,9	19,7	278,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25	0,1	20,6	0,2	187,0
			3,3	21,0	34,7	338,9
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с куриой	200/15		7,5	6,7	15,2	150,9
КАРТОФЕЛЬ	67,67	40,6	0,8	0,2	6,4	30,4
ГОРОХ ЛУЦЕННЫЙ	16,2	16,2	3,6	0,3	7,6	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,8	8,1	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	23,43	16,4	2,9	2,9	0	37,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175		15,0	19,2	15,2	293,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,29	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	121,67	73	1,5	0,3	11,5	54,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
РЕПА	14	10	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,2	0	1,1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
Смесь Витошка	200		0,7	0,3	28,7	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		3,2	1,7	20,4	

РЫБН. КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ	32	32	5,5	0	0	22,2
КАРТОФЕЛЬ	93,33	56	1,1	0,2	8,8	41,8
МОРКОВЬ	17,07	12,8	0,2	0	0,9	4,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	4	4	0,3	0	2,9	12,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,8	1,4	0,1	0	0,1	0,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ, БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7		20,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ, БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	31,6
			35,9	27,4	89,9	744,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,7	36,1	157,5	1 134,0



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						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		155	3,9	6,3	21,6	159,0
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ИОДИРОВААННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ И 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
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			7,9	7,9	62,3	350,0
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	2,6	4,0	9,9	85,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	33,33	20	0,4	0,1	3,2	14,9
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,7	25,8
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	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		85	12,6	17,3	10,6	248,2
ГОВЯДИНА В/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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,4	20,3	141,0
КАРТОФЕЛЬ	213,33	128	2,5	0,5	20,3	95,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,7	0,6	1,1	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,8	5,0	13,8	106,9
СВЕКЛА	165,33	124	1,8	0,1	10,6	50,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0	0	3,2	12,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,4	26,6	142,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			30,2	36,3	124,9	928,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,1	44,2	187,2	1 278,1



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						
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
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		155	4,6	6,2	20,7	157,0
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПASTЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1	1,8	3,5	39,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	35,3
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРО-УТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
			8,6	7,8	61,4	348,0
Обед						
БОРЩ		200	3,2	6,3	8,0	101,7
СВЕКЛА	42,67	32	0,5	0	2,7	13,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	16	9,8	1,7	1,7	0	22,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,7	2	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
ГУЛЯШ из кури		100	14,6	19,0	3,1	241,6
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	86,81	79	14	14,1	0	182,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8	0,3	0	0,9	5,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	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 ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,26	100	1,9	8,9	7,7	119,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	31,6
			30,1	41,0	119,6	949,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,7	48,8	181,0	1 297,9



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						
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,5	8,7	7,4	131,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧ.МУКА ВЫСШ.СОРТ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
			4,7	8,8	22,4	191,0
Обед						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		18,9	21,2	19,8	345,4
ГОВЯДИНА БК	107	90,3	16,3	14	0	191,0
КАРТОФЕЛЬ	190,5	114,3	2,2	0,5	18	85,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,9	6,9	0,2	0	0,8	4,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,4	3,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,7	0	60,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3	0,1	15,2	62,0
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
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100		0,7	15,0	7,1	167,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31	25	0,5	0	1,2	6,8
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК ЗЕЛЕНый	13	10	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55		3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		3,6	4,2	15,6	115,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	39,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		55	5,6	6,9	24,4	183,0
ПШЕНО	30	30	3,4	0,8	20,5	102,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МОЛОКО ГАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	76	75	2,1	1,8	3,5	35,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	35,3
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН-МУКА БЫСШОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
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
			9,6	8,5	65,1	374,0
Обед						
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ		200	18,3	19,0	11,7	293,3
МОРКОВЬ	19,33	14,5	0,2	0	1	4,9
ГОВЯДИНА Б/К	95	90,13	4,5	12,4	0	169,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31	25,3	0,4	0,1	2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
КАПУСТА БЕЛОКОСАННАЯ	238,7	191	3,3	0,2	3,7	51,9
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,6	6,2	9,6	100,9
КАРТОФЕЛЬ	85	51	1	0,2	3,1	33,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,15	17	0,5	0	1,1	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,1
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 РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ		250	5,2	5,6	19,3	148,4
КУРЫ ПОЛУПСТР. 1 КАТЕГОРИИ	25	15,25	2,7	2,7	0	35,2
КАРТОФЕЛЬ	187,5	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	31,6
			32,1	33,1	99,3	806,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,7	41,6	164,4	1 180,8



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ В

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		155	8,8	7,1	26,9	199,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,7	1,3	21	113,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2	1,7	3,4	37,7
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		207	0,3		15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,7	58,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147	147	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,3	16,3	0	0	15,8	63,1
ЛИМОН	9,3	5,6	0,1	0	0,2	1,8
БАТОН		25	2,0	1,2	13,0	71,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ СВОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
			9,1	8,3	56,1	332,9
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	3,8	7,0	7,2	107,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	20	12,2	2,1	2,1	0	28,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	40	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	6,5	24,4	169,2
КАРТОФЕЛЬ	256	163,6	3	0,6	24,3	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	27,6	0,8	0,7	1,3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
кура запеченная		100	17,9	30,5	1,0	349,6
ЧЕСНОК	3,6	3,1	0,2	0	0,9	4,5
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	110	100,1	17,7	17,8	0	231,1
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	63,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/157	0,3	0,1	15,2	62,0
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

ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		100	2,9	5,2	6,0	81,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВЫ	146,15	95	2,8	0,2	6	36,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			35,4	51,5	97,5	974,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,5	59,8	152,6	1 307,1



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						
БАТОН		50	3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
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
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		155	3,9	6,3	21,6	159,0
КРУПА РИСОВАЯ	23	23	1,6	0,2	16,5	74,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53	53	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79	79	2,2	1,9	3,7	41,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
			7,9	7,9	62,3	350,0
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	4,2	7,8	13,5	141,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	20	12,2	2,1	2,1	0	28,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,2	0,2	9,5	44,8
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
РЫБА ЖАРЕНАЯ		100	22,3	23,1	3,8	311,4
РЫБА ГОРЕУША ФИЛЕ	123,28	109,1	21,7	6,9	0	148,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,7	17,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1	0	8,8	0	79,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1	0	7,3	0,1	66,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,2	1,0	1,2	14,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3	0	0,2	0	2,1
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0

РИС ПРИГЛУЩЕННЫЙ		180	4,4	8,3	46,2	250,8
БРУСЛА РАССОВЯЯ		83,6	63,6	4,4	16	205,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		132	132	0	0	0,0
СОЛЬ ПОСЛАНОВАЯ		1,8	1,3	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		6	6	0	4,9	45,6
САЛАТИЕ ПОКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		100	2,8	6,2	7,8	98,0
ПОКУРУЗЫ КОНСЕРВЫ		92,95	93	2,8	12	31,1
САХАР ПЕССОК		2	2	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		6	6	0	6	5,9
ХЛЕБ РЖАНО		55	3,6	0,5	33,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		35	3,6	0,5	25,3	112,2
ЧАЙ С САХАРОМ		16,5	15	0,2	0,1	16,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛХОВЫЙ		1	1	0,2	0	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		54	54	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		136	136	0	0	0,0
САХАР ПЕССОК		15	15	0	0	14,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	2,8	0,4	17	31,6
			40,9	45,9	131,3	1 080,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,8	53,8	183,6	1 430,1



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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,5	8,7	7,4	131,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2			15,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			4,7	8,7	7,4	146,0
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	5,1	5,8	20,4	154,4
КАРТОФЕЛЬ	85,67	52	1	0,2	8,2	38,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	20	12,2	2,1	2,1	0	28,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
Котлета куринная		100	7,3	10,7	4,6	143,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,86	37	6,5	6,6	0	85,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,4	41,8	242,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,5	0,8	41,7	200,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	10,1	2,3	102,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	114	91	0,7	0,1	2,3	12,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	24,4	141,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	3,2	1,7	20,4	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			30,2	37,2	137,2	895,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	45,9	144,6	1 041,8