|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 | 47,7 |
|  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **14,4** | **21,6** | **66,6** | **508,5** |
|  | **Обед** |
| 55 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 | 8,0 |
|  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 |
|  |  | **38,4** | **15,7** | **100,2** | **681,2** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **52,8** | **37,3** | **166,8** | **1 189,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 | 0,0 |
|  | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **17,5** | **19,5** | **66,9** | **502,0** |
|  | **Обед** |
| 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 СКАРТОФЕЛЕМ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **24,0** | **16,5** | **83,9** | **566,1** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **41,5** | **36,0** | **150,8** | **1 068,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 156 | ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕНКОЙ | 235 | 35,5 | 20,9 | 28,0 | 431,6 |
|  | ТВОРОГ 9% | 180 | 180 | 30,8 | 15,2 | 4,9 | 273,8 |
|  | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 |
|  |  | **44,1** | **26,7** | **62,0** | **651,9** |
|  | **Обед** |
| 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 61,5 |
|  | 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 СОЛЕНЫЕ | 16 | 16 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,1 |
|  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
|  | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,3 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 |
| 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 ПЛОДОВЫХЭКСТР. | 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 |
|  |  | **20,6** | **18,5** | **102,1** | **646,8** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **64,7** | **45,2** | **164,1** | **1 298,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 |
|  | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 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 |
|  |  | **44,2** | **16,8** | **76,1** | **611,8** |
|  | **Обед** |
| 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 ИРЫБНЫМИ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 |
|  | СОЛЬ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРАБЛАНШИРОВАН. | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **30,0** | **23,1** | **105,6** | **737,2** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **74,2** | **39,9** | **181,7** | **1 349,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 184 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6,1 | 12,4 | 36,5 | 275,7 |
|  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **15,6** | **19,5** | **68,3** | **501,2** |
|  | **Обед** |
| 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 СКАРТОФЕЛЕМ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 |
|  |  | **30,5** | **17,4** | **84,8** | **604,1** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **46,1** | **36,9** | **153,1** | **1 105,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **19,7** | **23,4** | **95,9** | **661,4** |
|  | **Обед** |
| 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 СМАКАРОННЫМИ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 ТУШЕНЫЕ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 |
|  |  | **35,3** | **6,5** | **71,7** | **476,1** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **55,0** | **29,9** | **167,6** | **1 137,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 190 | КАША "ДРУЖБА" | 220 | 6,8 | 12,5 | 34,1 | 268,6 |
|  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **12,2** | **22,3** | **82,8** | **567,5** |
|  | **Обед** |
| 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 СОЛЕНЫЕ | 16 | 16 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,1 |
|  | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 ПЛОДОВЫХЭКСТР. | 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 |
|  |  | **20,8** | **12,9** | **95,6** | **571,5** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **33,0** | **35,2** | **178,4** | **1 139,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **18,2** | **16,3** | **70,5** | **490,1** |
|  | **Обед** |
| 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 СКАРТОФЕЛЕМ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 |
|  |  | **37,8** | **13,5** | **104,1** | **677,2** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **56,0** | **29,8** | **174,6** | **1 167,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 195 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,8 | 12,1 | 31,6 | 253,2 |
|  | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **19,6** | **22,8** | **98,4** | **665,0** |
|  | **Обед** |
| 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **18,7** | **16,0** | **104,5** | **625,0** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **38,3** | **38,8** | **202,9** | **1 290,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7-11 лет** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
|  | **Завтрак** |
| 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **19,2** | **22,3** | **92,5** | **637,1** |
|  | **Обед** |
| 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ СЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 КАРТОФЕЛЕМСО 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 |
|  |  | **24,8** | **21,9** | **88,5** | **638,9** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **44,0** | **44,2** | **181,0** | **1 276,0** |

.