

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,9	8,0	26,7	202,5
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,4	4,6	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15		1,5	1,2	17,1	85,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			9,8	25,9	59,0	508,6
Обед						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200		7,0	6,7	14,9	149,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20	15	2,7	2,3	0	31,7
КАРТОФЕЛЬ	57,1	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ФАСОЛЬ	16	16	3,3	0,3	7,3	46,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,5	4,8	31,3	191,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ	50/50		8,7	13,0	5,6	173,0
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,3	53,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		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
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
			26,5	28,0	99,7	756,6
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		150	7,7	3,8	45,0	244,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60,8	60,8	6,4	0,8	41,2	197,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
КАРТОФЕЛЬ	80,4	60,4	1,2	0,2	9,5	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
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
			7,9	3,9	60,0	304,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	57,8	218,7	1 569,7

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,0	8,1	27,8	204,8
КРУПА РИСОВАЯ	29,7	29,7	2	0,3	21,3	95,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101,9	101,9	2,9	2,4	4,8	53,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50		5,8	8,8	15,1	163,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,46	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			14,6	19,9	67,3	508,9
Обед						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250		2,8	2,9	20,2	118,0
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
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 ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	30		4,9	6,7	2,4	89,6
ГОВЯДИНА Б/К	26,3	22,2	4	3,5	0	46,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,1	0,1	0,2	2,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,3	0,3	0	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60		1,8	4,4	1,8	55,0

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	47,3	24,6	0,6	0,1	1	7,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	13,9	13,8	0,2	0	0,5	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,8	13,8	0,1	0	0,2	1,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,2	0,9	0,8	0,1	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
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
			20,2	21,4	114,5	732,9
Полдник						
ГРЕНКИ		80	9,0	2,0	49,7	252,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	100	100	7,4	0,6	48,7	229,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,6	0,5	1	10,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	1	0,9	0,1	12,2
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
			9,2	2,1	64,7	312,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,0	43,4	246,5	1 554,6

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		8,8	9,2	34,7	256,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	49	49	6	1,6	27,2	146,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,6	2,2	4,4	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
			11,4	26,0	64,9	537,4
Обед						
БОРЩ	200		3,9	6,7	8,0	109,5
СВЕКЛА	41,3	32	0,5	0	2,7	13,0
ГОВЯДИНА Б/К	16	13,5	2,4	2,1	0	28,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
МОРКОВЬ	10,7	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 ЙОДИРОВАННАЯ	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	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ПЛОВ	150		13,3	14,4	26,0	286,6
ГОВЯДИНА Б/К	70	59,08	10,7	9,2	0	124,9
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60		0,6	6,1	1,4	63,0
САЛАТ	25,8	18,6	0,3	0	0,4	3,0

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
КАКАО С МОЛОКОМ		200	2,9	2,5	24,8	134,0
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
			24,9	30,0	87,8	723,4
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	5,3	9,9	44,6	288,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,3	0,7	34,8	166,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8,5	34,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,5	0,1	86,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
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
			5,5	10,0	59,6	348,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,8	66,0	212,3	1 608,8

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200		5,9	8,0	26,7	202,5
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	3	0,3	20,4	94,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98,1	98,1	2,7	2,4	4,6	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185		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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40		4,6	7,0	12,1	130,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,4	12	2,8	3,5	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,9	4,3	16,0	123,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,5	45,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
			15,6	19,4	69,8	516,2
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200		4,6	3,6	15,0	111,2
ГОВЯДИНА Б/К	0	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,3	21,4	146,3
КАРТОФЕЛЬ	160,31	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		55	7,9	12,7	6,7	173,0
ГОВЯДИНА Б/К	43,84	37	6,7	5,7	0	78,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПОДЖАРКА		65	0,8	6,8	3,5	79,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,4	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		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
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
			20,9	28,8	89,2	700,0
Полдник						
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		80	7,9	11,4	25,0	234,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,7	29,7	3,1	0,4	20,2	96,2
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0	0	2	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	40,2	40	4,3	9,3	0,2	101,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,5
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
			8,1	11,5	40,0	294,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,6	59,7	199,0	1 510,9

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						
КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	8,1	35,4	241,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	42,6	42,6	3,9	0,5	27,6	130,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	2,3	4,5	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,9	13,4	12,2	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	13,2	0,1	119,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15		1,5	1,2	17,1	85,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
			10,1	22,7	64,7	503,1
Обед						
КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША	200		6,6	9,0	10,9	150,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14	14	1,5	0,2	9,5	45,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36	25,2	4,5	4,5	0	58,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	50/50		15,7	15,9	3,1	218,0
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,3	3,9	27,7	162,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,4	40,4	4,3	0,5	27,6	132,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	242,8	242,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ		60	0,8	3,1	2,9	42,7
МОРКОВЬ	42,4	31,8	0,4	0	2,1	10,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	18,3	12,8	0,4	0	0,8	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		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
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
			31,8	32,3	87,2	764,8
Полдник						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		75	5,7	10,5	30,1	242,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,1	40,1	4,2	0,5	27,2	129,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,1	40,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,75	3,75	0	3,6	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,69	4,69	0	3,8	0	34,0
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
			5,9	10,6	45,1	302,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	65,6	197,0	1 570,4

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	250		9,9	11,1	37,4	289,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	53,74	53,2	6,5	1,7	29,5	159,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,9	13,4	12,2	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	13,2	0,1	119,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
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
			12,0	24,6	64,6	526,1
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,9	7,5	14,3	156,3
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80	1,6	0,3	12,6	59,8
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,1	0	0,2	1,3
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
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,9	5,7	4,9	0	67,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8	0	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2	0,3	0,3	0	3,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130		15,6	11,9	24,1	266,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90,4	63,3	11,2	11,3	0	146,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,7	0	60,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,9	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,6
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30,3	2	0,3	21,7	97,9
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,3	53,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,9	0	2,1	12,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	1,4	1,2	20,2	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
			30,0	24,0	91,5	702,1
Полдник						
ПРЯНИКИ		60	3,5	2,8	45,0	219,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,5	2,8	45	219,6
КОМПОТ		200	0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
			3,7	3,0	72,9	334,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	51,6	229,0	1 562,8

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300		7,6	8,5	29,5	226,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	24	24	2,5	0,3	16,4	78,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		7,0	10,5	18,1	195,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,2	5,3	0	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	36	36	2,7	0,2	18,1	85,3
			14,8	19,1	62,6	482,1
Обед						
БОРЩ МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250		9,9	12,1	15,0	211,3
ГОВЯДИНА Б/К	47,69	40,25	7,3	6,2	0	85,1
СВЕКЛА	51,61	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,5	0	1,2	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	21,67	16,25	0,2	0	1,1	5,5
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,1	0	0,2	1,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175		17,9	13,7	13,5	249,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,14	75	13,3	13,4	0	173,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
КАРТОФЕЛЬ	66,67	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8	5	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,2	68,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0	3,6	0	32,3

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,7	3,7	0,4	0	2,5	12,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,4	6,1	8,3	93,5
СВЕКЛА	129,3	97	1,5	0,1	8,2	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ		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
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
			33,6	32,3	79,4	744,1
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,4	1,7	38,7	177,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ		200	0,3		32,8	134,0
ЯБЛОКИ	15	15	0,1	0,1	1,5	6,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			1,7	1,7	71,5	311,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,1	53,1	213,5	1 537,2

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250		8,2	12,1	30,4	262,4
КРУПА ОВСЯНАЯ	48,4	48,4	5,8	2,9	27,9	160,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	134,0
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
			13,4	23,0	70,3	542,3
Обед						
СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	200		3,2	2,3	14,3	91,0
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ЧЕЧЕВИЦА	8	8	1,8	0,1	3,6	22,9
МОРКОВЬ	10,7	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
БЕФСТРОГАНОВ	60		9,4	13,2	3,5	176,1
ГОВЯДИНА Б/К	56,2	47,4	8,5	7,4	0	100,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	60		0,7	3,7	2,2	45,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	8,1

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,9	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
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
			23,1	24,4	97,2	706,1
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		150	7,7	3,8	45,0	244,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60,8	60,8	6,4	0,8	41,2	197,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
КАРТОФЕЛЬ	80,4	60,4	1,2	0,2	9,5	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
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
			7,9	3,9	60,0	304,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,4	51,3	227,5	1 552,9

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		6,3	10,1	34,8	256,0
КРУПА РИСОВАЯ	37,1	37,1	2,5	0,4	26,7	119,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	127,4	127,4	3,6	3,1	5,9	66,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185		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	40		1,9	13,4	12,2	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	13,2	0,1	119,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
			8,4	23,6	62,0	492,5
Обед						
СУП РИСОВЫЙ	250		1,6	5,1	15,8	115,6
КРУПА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,4	64,6
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150		13,1	16,2	30,6	321,2
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,7	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	6,1	4,0	73,8
КАРТОФЕЛЬ	16,8	12,6	0,3	0,1	2	9,4
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	12,6	9	0,2	0	0,3	2,1

ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,4	9	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
КОМПОТ		200	0,3		32,8	134,0
ЯБЛОКИ	15	15	0,1	0,1	1,5	6,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			20,0	27,7	110,8	774,9
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	6,1	10,4	47,8	308,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,3	0,7	34,8	166,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8,5	34,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11,9	11,9	0	9,5	0,1	85,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	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
			6,3	10,5	62,8	368,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,7	61,8	235,6	1 635,7

МЕНЮ

6-12 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		7,4	10,0	33,3	252,8
КРУПА МАННАЯ	37,1	37,1	3,7	0,4	25,4	118,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50		2,9	10,5	18,9	182,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5	0,1	10,3	0,1	93,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	2,9	0,2	18,8	88,8
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
			10,6	20,6	67,4	497,1
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		2,9	4,8	14,4	112,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,8	0,2	12,2	58,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт.	5,03	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	9,1	21,4	180,2
КАРТОФЕЛЬ	170,67	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	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100		17,6	16,8	3,7	235,9
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	151,6	109,1	17	0,7	0	73,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,4	5,4	0,6	0,1	3,7	17,5
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 ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
			28,7	34,7	72,1	715,4
Полдник						
ВАФЛИ		60	1,7	2,0	46,4	212,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	60	60	1,7	2	46,4	212,4
КОМПОТ		200	0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
			1,9	2,2	74,3	327,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,2	57,5	213,8	1 539,9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ЧОУ "НОШ"АРБИЛЬЯС", Узаева Роза Ильясовна, ДИРЕКТОР 06.02.24 16:17 (MSK) Сертификат 01F218D400BAAF3824E8F30DDF39180D6