



# МЕНЮ

## 7-11 лет дети город

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ		60	0,4	3,0	2,2	37,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Петрушка сушеная	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Укроп сушеный	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САЛАТ	30	24	0,4	0	0,5	3,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,9	0,1	0	0,4	2,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,4	15	0,2	0	0,6	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		100	7,1	1,4	3,7	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2	0,4	0,4	0,6	7,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	79,3	63,5	9,9	0,4	0	42,5
БАТОН ПРОСТОЙ	0,02 шт.	8,1	0,6	0,1	3,9	18,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,0	5,7	23,7	158,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
КАРТОФЕЛЬ	175	105	2	0,4	16,6	78,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ		30	0,7	1,1	3,5	30,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,3	15,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		20	1,5	0,1	10,1	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,03 шт.	20	1,5	0,1	10	47,4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	0,6		22,7	93,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	19,5	19,5	1	0,1	9,6	43,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,6</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>401,2</b>
			<b>14,6</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>401,2</b>



## МЕНЮ

7-11 лет дети город

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		5,0	9,4	22,5	194,4
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20	20	2,4	1,2	12	68,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	128	128	3,6	4	5,8	74,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		2,3	9,8	14,7	156,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7	0,1	9,7	0,1	87,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	29,2	2,2	0,2	14,7	69,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	5,2	14,0	125,6
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		0,6	3,4	0,6	35,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,2	2,9	0	35,3
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25		1,0	7,8	14,8	132,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	25	1	7,8	14,8	132,5
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
			<b>21,0</b>	<b>40,8</b>	<b>84,0</b>	<b>791,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,0</b>	<b>40,8</b>	<b>84,0</b>	<b>791,7</b>



## МЕНЮ

7-11 лет дети город

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,4	3,1	1,4	34,6
Укроп сушеный	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Петрушка сушеная	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	68,4	54,6	0,4	0,1	1,4	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БИГОС С МЯСОМ		200	9,8	7,8	9,8	158,4
Петрушка сушеная	0,03	0,03	0	0	0	0,0
Базилик	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	50	42,5	8,6	1,6	0	49,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	178,6	142,88	2,5	0,1	6,5	38,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,6	19,82	0,3	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	21,4	16,05	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200	0	0	20,4	81,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0 шт.	30	2,3	0,2	15,1	71,0
БАНАН		100	0,6	0,2	12,9	56,0
БАНАН	108,3	100	1,5	0,5	21	96,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>14,6</b>	<b>11,8</b>	<b>63,5</b>	<b>410,0</b>
			<b>14,6</b>	<b>11,8</b>	<b>63,5</b>	<b>410,0</b>



**МЕНЮ**

7-11 лет дети город

**ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,2	0,7	0,1	2,3	14,4
БЕФСТРОГАНОВ		90	10,1	6,9	3,8	138,8
П/Ф КР/КУС. ОЛЕНИНА ЛОП.ЧАСТЬ	72	61,2	12,5	2,3	0	71,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7	9,8	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ		150	2,1	6,8	16,1	134,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
Укроп сушеный	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	118,13	94,5	1,8	0,4	14,9	70,6
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>16,7</b>	<b>14,2</b>	<b>53,9</b>	<b>426,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,7</b>	<b>14,2</b>	<b>53,9</b>	<b>426,5</b>

**МЕНЮ**

7-11 лет дети город

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	15,2	10,2	16,9	166,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,7	8,7
ИЗЮМ	6	6	0	0	0	0,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	144,2	144,2	25,2	12,6	4,2	236,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	5,6	12,4	107,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	25	1,9	0,2	12,5	59,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
СНЕЖОК		200	5,2	5,0	22,0	124,0
СНЕЖОК 2,5%	200	200	5,2	5	22	154,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,2	33,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
АПЕЛЬСИН		100	0,6	0,2	12,9	56,1
АПЕЛЬСИН	100	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			<b>29,3</b>	<b>25,4</b>	<b>81,3</b>	<b>584,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,3</b>	<b>25,4</b>	<b>81,3</b>	<b>584,1</b>

Утверждаю

Директор

Прилуцкая Л.В.



## МЕНЮ

7-11 лет дети город

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,0	4,6	47,9
СВЕКЛА	71	53,25	0,8	0,1	4,6	21,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100		10,6	5,4	5,6	137,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14,03	0,2	0	1,2	5,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,1
МОРКОВЬ	16,7	12,53	0,2	0	0,9	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,4	40,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	111	88,8	13,8	0,5	0	59,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,5	6,1	23,9	160,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	220	132	2,5	0,5	20,9	98,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,6		22,7	93,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	19	19	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,1</b>	<b>14,9</b>	<b>87,0</b>	<b>581,0</b>
			<b>18,1</b>	<b>14,9</b>	<b>87,0</b>	<b>581,0</b>



**МЕНЮ**

7-11 лет дети город

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,5		1,8	9,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60,6	60	0,5	0,1	1,5	8,4
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		100	10,5	4,3	11,3	140,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2	0,2	1,1	0,3	14,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,1	21,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
Мясо птицы (голень)	132,7	123,41	18,9	45,5	0	484,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)		150	2,4	4,3	12,7	99,6
УКРОП	3,24	2,4	0,1	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	73,33	55	1,1	0,2	8,7	41,1
МОРКОВЬ	12,88	10,3	0,1	0	0,7	3,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,7	33,3	0,6	0	1,6	9,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	16,4	10,7	0,3	0	0,7	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,7	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,1		17,1	70,8
БРУСНИКА	20,41	20	0,1	0	0,7	5,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,5	7,5	0	0	5,7	22,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,1</b>	<b>9,0</b>	<b>66,4</b>	<b>425,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,1</b>	<b>9,0</b>	<b>66,4</b>	<b>425,2</b>

**МЕНЮ****7-11 лет дети город****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60	0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,2	0,7	0,1	2,3	14,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		90	10,0	7,1	3,1	102,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,8	0,1	4,9	23,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,1	0	0,6	2,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,1	89,37	15,5	3,2	0	110,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	4,9	29,8	189,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,2	53,7	6,6	1,7	29,8	160,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,3	83,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОК 0,2		200	0,2	0,3	22,6	92,0
Сок 0,2	200	200	0	0	20,4	81,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,04 шт.	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,6	0,2	12,9	56,0
ЯБЛОКИ	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>21,7</b>	<b>13,0</b>	<b>94,2</b>	<b>559,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,7</b>	<b>13,0</b>	<b>94,2</b>	<b>559,7</b>



**МЕНЮ****7-11 лет дети город****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ		60	0,9	2,1	2,8	33,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,9	0,1	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9,2	0,1	0	0,8	3,8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	20	15	0,2	0	0,7	3,9
Петрушка сушеная	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18	17,8	0,1	0	0,4	2,5
САЛАТ	23	18,4	0,3	0	0,4	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
Укроп сушеный	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"		90	12,9	8,1	7,6	154,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,02 шт.	14,3	1,1	0,1	7	32,9
ФАРШ ОЛЕНИЙ	72	64,8	12,6	6,3	0	106,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18	18	0,5	0,6	0,8	10,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	11,3	0,2	0	0,9	4,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,0	5,3	35,0	208,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,3	53,3	5,7	0,7	36,5	174,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	1,0	0,9	2,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С		10	0,8	0,1	5,0	23,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,01 шт.	10	0,8	0,1	5	23,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	11,5	49,0
ЯБЛОКИ	45	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9

**МЕНЮ**

7-11 лет дети город

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200		5,8	7,4	22,8	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	20	19,8	2,2	0,3	13	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189,9	189,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,2	4,3	12,4	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЦИКОРИЙ	5	5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		1,6	3,7	10,5	81,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0,03 шт.	21,4	1,6	0,1	10,4	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,5	0	32,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		0,6	3,4	0,6	35,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,3	3	0	36,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,2	0,5	62,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,4	34,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	0,03 шт.	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ТВОРОЖНАЯ МАССА	100		13,7	8,0	12,6	177,0
ТВОРОЖНАЯ МАССА 8%	100	100	13,7	8	12,6	177,0
			<b>30,2</b>	<b>31,2</b>	<b>67,8</b>	<b>678,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,2</b>	<b>31,2</b>	<b>67,8</b>	<b>678,5</b>