

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

**Основное меню (обеда) за 14 дней для детей с 7 до 11 лет, обучающихся в  
государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Ненецкого автономного округа  
«Ненецкая средняя школа имени А.П.Пырерки»**

Суммарный объем порции обедов для детей с 7 до 11 лет.

День	Суммарный объем порции, фактический в граммах	Суммарный объем порции, норма в граммах
1 день	870	
2 день	830	
3 день	1030	
4 день	830	
5 день	880	
6 день	780	
7 день	870	
8 день	880	
9 день	840	
10 день	840	
11 день	880	
12 день	1010	
13 день	800	
14 день	760	
<b>В среднем за 14 дней</b>	<b>864,29</b>	<b>Не менее 700грамм</b>

Суммарный объем порций (обед) соответствует п. 8.12, приложения 9 таблицы 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах и энергетической ценности для детей с 7 до 11 лет.**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	<b>22</b>	<b>18,7</b>	<b>81,3</b>	<b>593</b>
2 день	<b>28,8</b>	<b>28,3</b>	<b>92,6</b>	<b>722,2</b>
3 день	<b>22,5</b>	<b>20,4</b>	<b>86,3</b>	<b>761,2</b>
4 день	<b>28,2</b>	<b>23,5</b>	<b>109,9</b>	<b>753,5</b>
5 день	<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>92,3</b>	<b>698</b>
6 день	<b>26,6</b>	<b>22,1</b>	<b>90,9</b>	<b>709,7</b>
7 день	<b>29,7</b>	<b>24,5</b>	<b>106,7</b>	<b>802,3</b>
8 день	<b>32,3</b>	<b>23,1</b>	<b>116,8</b>	<b>827,6</b>
9 день	<b>29,8</b>	<b>30,2</b>	<b>123,8</b>	<b>780,9</b>
10 день	<b>25,2</b>	<b>25,6</b>	<b>93,3</b>	<b>720,5</b>
11 день	<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>99,1</b>	<b>684</b>
12 день	<b>25,1</b>	<b>19,6</b>	<b>119</b>	<b>754,8</b>
13 день	<b>28,8</b>	<b>26,4</b>	<b>107,9</b>	<b>798,1</b>
14 день	<b>23,3</b>	<b>16,2</b>	<b>90,5</b>	<b>628,6</b>
<b>В среднем за 14 дней</b>	26,54	23,11	100,74	731,03
<b>Норма</b>	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
<b>% выполнения нормы</b>	100%	100%	100%	100%

Планируемое содержание белков, жиров, углеводов в представленном меню соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Отклонений по калорийности за 14 дней нет, что соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ненецкого автономного округа "Ненецкая средняя школа имени А.П.Пырерки"

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7 - 11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		70	0,5	2,6	2,5	38,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,8	32,2	0,2	0	1,2	7,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	27,6	27,3	0,2	0	0,7	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3	7	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,6	0	24,4
БОРЩ С МЯСОМ		250	5,4	5,7	11,2	117,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
СВЕКЛА	50	40	0,5	0	2,7	12,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	39	27,3	0,5	0	4,3	20,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,1	0	0,2	1,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	2,5	4,3	19,1	133,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	163	114,1	1,8	0	18	85,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,6	1,1	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,7	0	35,4
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		80	9,2	3,7	4,6	96,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	82	59,04	7,8	0	0	37,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,1	3,5	17,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	2,9	0	27,1
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		50	0,6	1,8	2,3	23,8

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,3	14,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			8,7	32,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>22,0</b>	<b>18,7</b>	<b>81,3</b>	<b>593,0</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,6	3,8	9,4	82,0
КАРТОФЕЛЬ	65,71	46	0,8	0	7,3	34,3
ГОРОШЕК КОНСЕРВ	25,8	17	0,5	0	1,2	7,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	33,33	25	0,2	0	0,4	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	4,9	3,8	14,3	115,7
КАРТОФЕЛЬ	56	39,2	0,7	0	6,2	29,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЧЕСНОК	1,9	1,6	0,1	0	0,5	2,3
КРУПА РИСОВАЯ	8	7,9	0,5	0,1	5,6	25,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	14,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	18,9	3,2	2,2	0	34,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ		160	2,2	7,4	7,9	112,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	13,3	10,3	0,1	0	0,7	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	3,9	0	37,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	124,4	99,6	1,7	0,1	4,6	27,1
КАБАЧКИ	53,3	40	0,2	0,1	1,7	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,3	0	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,2	6,2	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬ ПО -СТРОГАНОВСКИ		60/40	16,1	12,5	7,1	195,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	88,8	15,4	6,5		121,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,6	0	35,3
СМЕТАНА	10	10	0,2	2,4	0,3	23,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЫЙ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,32	0,32	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,13	0	0,6	3,17
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0	0,48	2,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	21,0	64,9

ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	4,4	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	16,6	47,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>28,8</b>	<b>28,3</b>	<b>92,6</b>	<b>722,2</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"		80	0,8	3,0	4,0	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24	20	0,1	0	0,8	4,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12,9	12,8	0,1	0	0,3	1,8
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	14,9	11,2	0,1	0	0,5	2,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3	0	27,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250/12	5,3	9,3	13,3	164,9
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	3,2	0,4	31,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,7	0	6,6	31,3
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	4,95	0,5	0,1	3,2	15,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	25	18,75	0,2	0	0,3	2,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,2	0	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		80/50	9,6	2,6	4,8	143,9
ТРЕСКА ПОЛУПОТРОШЕННАЯ	135,59	96 80	42,1	12,2	5,4	108,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,4	8,1	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,4	2,4	0,2	0	1,6	7,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,4	4,4	23,4	152,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	211	147,7	2,4	0	23,4	110,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,4	0	42,5
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200			9,7	36,3
КУРАГА	22	22	0	0	0	0,0



САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
ГРУША		150	0,6	0,5	15,5	63,0
ГРУША	166,7	150	0,6	0,5	15,5	63,0
			<b>22,5</b>	<b>20,4</b>	<b>86,3</b>	<b>761,2</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ		80	0,5	2,7	2,6	40,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,6	21,4	0,1	0	0,8	4,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35,2	34,8	0,2	0	0,9	4,8
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	25,6	19,2	0,2	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	0,8	0,6	0	0	0	0,1
УКРОП	0,4	0,3	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	8,3	6,3	17,4	166,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,7	0	6,6	31,3
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	19	18,91	4,2	0,3	8,8	54,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,2	0	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
БЕФСТРОГАНОВ		80	8,9	8,5	4,3	109,8
ОЛЕНИНА ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ	64	54,4	8,1	2,3	0	44,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,8	0	17,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0	2,6	7,8
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	14	14	0,3	4,4	0,4	34,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	6,6	5,4	29,7	195,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	54,2	53,6	6,6	1,7	29,7	160,1
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	5	5	0	3,7	0	35,4
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,1		23,0	89,7
БРУСНИКА	20,63	19,6	0,1	0	1,6	7,6
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	50,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,8	31,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>28,2</b>	<b>23,5</b>	<b>109,9</b>	<b>753,5</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ		80	0,5	2,8	3,4	45,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	67	66,32	0,3	0	2,5	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	26,2
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	5,0	8,5	18,9	154,1
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
СВЕКЛА	64	51,2	0,6	0	9,5	15,9
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,7	0	6,6	31,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	13	10,08	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	14,2
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	3,2	0,4	31,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ		180	2,8	7,4	24,7	186,7
КАРТОФЕЛЬ	200	140	2,3	0	22,1	104,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,7	0	33,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,9	18,4	0,3	0	1,5	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,7	0	35,4
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	21	16,28	0,2	0	1,1	5,5
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		100	15,4	5,3	3,7	127,4
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	130	98,8	12,7	0	0	61,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт.	13,4	1,4	1,5	0,1	19,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	1	1,1	1,6	11,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			8,7	32,7
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>92,3</b>	<b>698,0</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ РЫБНЫЙ		60	5,5	3,8	3,4	75,1
МОРКОВЬ	9	7	0,1	0	0,5	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,1	1,1	0,1	14,6
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	42	30,2	4	0	0	19,0
КАРТОФЕЛЬ	24	16,8	0,3	0	2,6	12,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	5,0	5,8	15,0	137,4
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	27	16,2	2,8	1,9	0	28,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,1	0,1	8,1	38,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,2	0	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,3	0,4	0	4,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,6	0	5,5	26,2
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,2	0	20,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
БИГОС С МЯСОМ		250	11,8	11,8	18,1	173,5
ОЛЕНИНА ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ	62,5	53,1	7,9	1,2	0	43,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	223,2	178,6	3,1	0,2	8,1	48,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,5	24,8	0,3	0	4,9	9,9
МОРКОВЬ	26,8	20,8	0,3	0	4,4	7,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	6,4	0	22,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4	0	38,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,5	0,1	21,5	87,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>26,6</b>	<b>22,1</b>	<b>90,9</b>	<b>709,7</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11лет

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ		80	0,7	2,9	2,8	42,4
ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА	18,4	18,4	0,2	0	0,4	2,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24	23,8	0,2	0	0,6	3,2
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	16	12	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	16	15,8	0,1	0	0,6	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	2,9	0	27,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ		250/12	5,3	9,2	12,2	161,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	3,2	0,4	31,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	67	46,9	0,8	0	7,4	35,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,2	0	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	4,6	5,3	34,9	214,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	4,6	0,4	34,9	167,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	4,9	0	47,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		40	1,1	2,7	3,1	35,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	10,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,7	0	17,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0	1,6	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		80	13,9	3,7	6,9	127,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,7	0	33,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0	2,7	13,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	132,8	95,6	12,6	0	0	60,2



СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		200	0,3	0,1	17,0	69,9
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>29,7</b>	<b>24,5</b>	<b>106,7</b>	<b>802,3</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		40	0,2		1,5	8,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	42,3	40,2	0,2	0	1,5	8,8
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		40	0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40,4	40	0,3	0	1	5,6
УХА		250	6,0	5,2	13,0	131,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	120,97	87,1	11,4	0	0	54,9
КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,2	0	11,1	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,5	0	14,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,3	5,5	43,2	247,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	65	64,35	7,9	2	35,6	192,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,4	0	42,5
ПЕЧЕНЬ ПО -СТРОГАНОВСКИ		60/40	16,1	11,5	7,1	195,6
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	106,8	88,8	15,35	5,5		121,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,0	3,6	0,0	35,3
СМЕТАНА	10	10	0,2	2,4	0,3	23,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЫЙ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,32	0,32	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,53	8	0,13	0	0,6	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0	0,48	2,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	18,1	87,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>32,3</b>	<b>23,1</b>	<b>116,8</b>	<b>827,6</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"		60	0,7	2,3	3,0	36,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	18	15	0,1	0	0,6	3,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	9,8	9,6	0,1	0	0,2	1,3
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	11,3	8,4	0,1	0	0,4	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	15	0,3	0	0,7	4,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	6,7	7,5	13,8	156,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,2	0	21,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,7	0,1	5,4	26,2
ФАРШ ОЛЕНИЙ	25	25	4,5	2	0	37,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,4	0,5	0	5,8
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,7	0	6,6	31,3
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ		180	2,8	7,5	56,6	197,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,9	0	28,3
КАРТОФЕЛЬ	229	160,3	2,6	0	55,3	119,7
МОРКОВЬ	11,61	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,6	0	42,4
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		80	15,6	12,1	1,5	178,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,2	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130	91	15,2	10,9	0	163,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	16,0	61,4
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	4,4	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	43,6

ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>29,8</b>	<b>30,2</b>	<b>123,8</b>	<b>780,9</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,6	4,7	9,3	90,2
КАРТОФЕЛЬ	65,71	46	0,8	0	7,3	34,3
ГОРОШЕК КОНСЕРВ	25,8	17	0,5	0	1,2	7,0
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	32	24	0,2	0	0,4	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		230	4,7	6,7	12,6	135,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,71	18	3	2,1	0	32,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,5	0	23,7
КАРТОФЕЛЬ	55,2	38,6	0,7	0	6,1	28,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,7	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	13,8	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2	0	19,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,8	174,8	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ"		80	12,1	7,8	10,3	157,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	0,5	0,8	5,2
ФАРШ ОЛЕНИЙ	56	56	10,1	4,6	0	83,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9	0,5	0	2,3	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,3	0,4	0	4,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,7	12,7	0,7	0,1	6,4	28,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,2	0	20,4
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		160	2,4	5,8	8,6	102,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	13,3	10,3	0,1	0	0,7	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,2	0	31,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	124,4	99,6	1,7	0,1	4,6	27,1
КАБАЧКИ	53,3	40	0,2	0,1	1,7	9,3

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,4	0	22,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,6
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,6		19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,6	0	19	80,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>25,2</b>	<b>25,6</b>	<b>93,3</b>	<b>720,5</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	80		0,5	2,7	2,7	40,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	21,6	21,4	0,1	0	0,8	4,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	35,2	34,8	0,2	0	0,9	4,8
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	28	21	0,2	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	0,8	0,6	0	0	0	0,1
УКРОП	0,4	0,3	0	0	0	0,1
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БОРЩ С МЯСОМ	250		2,0	5,2	13,1	106,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
СВЕКЛА	50	40	0,5	0	2,7	12,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
КАРТОФЕЛЬ	40	28	0,5	0	4,5	21,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4	4	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,7	0	33,9
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,81	2,25	0,1	0	0,2	1,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,3	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80		10,4	3,7	4,6	102,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,3	0,4	0	4,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	96	69,1	9,1	0	0	43,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,6	0,1	3,5	17,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	2,9	0	27,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150		4,6	5,3	34,9	214,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	4,6	0,4	34,9	167,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43	43	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	4,9	0	47,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,5	2,9	2,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	5	3,88	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200			8,7	32,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>99,1</b>	<b>684,0</b>



Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		80	0,6		2,0	11,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	80,8	80	0,6	0	2	11,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ		250/12	5,3	9,2	12,2	161,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	3,2	0,4	31,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	67	46,9	0,8	0	7,4	35,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,2	0	21,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		160	3,8	4,9	40,3	220,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	57,8	57,2	7	1,8	31,7	170,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	3,9	0	37,5
ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ		50/50	10,9	4,3	4,6	103,5
ОЛЕНИНА ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ	80	68	10	1,6	0	55,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,1		10,0	38,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	36,3
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,2	1,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4

ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	17,0	69,0
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	16,95	69,0
			<b>25,1</b>	<b>19,6</b>	<b>119,0</b>	<b>754,8</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 13**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ		80	0,8	2,8	1,7	37,0
ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА	50,4	50,4	0,6	0,1	1	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,7	0	25,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	27,5	27,2	0,2	0	0,7	3,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	5,2	6,0	15,2	140,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ОЛЕНИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3	1,1	0,2	25,1
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,7	0	6,6	31,3
ПШЕНО	10,1	10	1,2	0,3	6,8	34,1
МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,6	0	42,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	18,5	16,9	36,6	381,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧЕСНОК	0,8	0,7	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,5	0	34,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	128	89,6	14,9	10,7	0	160,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,2	0	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,1	0,2	0	1	4,9
МОРКОВЬ	15,8	12,2	0,2	0	0,8	4,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
КРУПА РИСОВАЯ	48	47,5	3,1	0,5	34,1	153,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,5	0,1	21,5	87,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,5	0,1	12,8	54,5
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>28,8</b>	<b>26,4</b>	<b>107,9</b>	<b>798,1</b>

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

7-11 лет

**ДЕНЬ 14**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,4	2,8	1,4	34,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	57,6	57	0,4	0	1,4	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	26,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	4,3	4,3	11,7	107,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	24	16,8	2,8	2	0	30,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,2	0	20,4
КАРТОФЕЛЬ	50	35	0,6	0	5,5	26,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,7	0,1	4,8	23,0
МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	11,7	3,8	3,0	95,4
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	100	72	9,5	0	0	45,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0	1,6	7,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11	1,2	1,2	0,1	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,7	0	17,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28	28	0,8	0,9	1,3	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,4	4,4	23,4	152,8
КАРТОФЕЛЬ	211	147,7	2,4	0	23,4	110,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,4	0	42,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	18,1	87,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	32,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,5	0,2	12,6	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,3	0,4	20,3	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,3	0,4	20,3	90,4
			<b>23,3</b>	<b>16,2</b>	<b>90,5</b>	<b>628,6</b>