

Председатель ПК «Макушинский
райпотребсоюз» М.Г. Варлакова



Утверждаю

Директор школы МКОУ «Коноваловская
СОШ» З.Н. Тимофеева



Десятидневное меню питания учащихся с

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		1,5	4,1	9,4	78,9	
КАРТОФЕЛЬ	106,8	75	0,2	0,8	1,7	7,4	
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,9	0,1	6,2	13,1	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0,2	1,0	3,8	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,8	15	0,1	0,0	0,1	0,5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,2	2,3	0,3	8,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	0,4	0,0	45,3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200		13,7	28,4	68,1	585,6	
КАРТОФЕЛЬ	244	170	0,2	0,8	1,7	7,4	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,0	0,0	0,0	55,9	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,1	0,2	1,0	3,8	
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	13,2	26,6	64,3	469,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16	16	0,0	0,4	0,0	45,3	

200,5
41,45

ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2		5,3	31,5
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			16,2	28,9	97,3	714,6

68,00

3,81

ДЕНЬ 2

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак, Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,7	4,9	11,5	95,9	
СВЕКЛА	50	40	0,2	0,3	2,2	1,4	
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,0	0,2	0,5	2,8	
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3,3	15,4	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0,2	1,0	3,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,0	0,0	0,0	4,8	
САХАР ПЕСОК	3	3	0,0	0,0	3,5	29,0	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	3,2	0,0	34,7	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0,9	0,4	0,0	0,0	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5	14,54
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,7	1,5	20,5	93,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	3,6	0,1	50,5	3,87

всего 2100 г

КОТЛЕТЫ	60		11,0	10,6	30,4	270,4
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	10,3	7,1	25,8	212,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	3,2	0,0	34,7
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	60		0,4	2,8	3,4	35,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	39,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,1	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	10,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,0	0,0	0,0	1,1
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	12,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	1,4	8,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	68,5
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	17,9
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	45,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0	0,0	0,0	86,2
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	11,9	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	9,9	54,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:			20,3	23,8	101,8	704,4
						3,81

68,00

ДЕНЬ 3

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	9,8	18,9	170,2	
КАРТОФЕЛЬ	106,8	75	0,2	0,8	1,7	7,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10	10	2,1	8,0	15,1	109,7	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0,2	1,0	3,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,0	0,4	0,0	45,3	10,12
ПЛОВ	200		15,7	18,6	46,4	416,7	
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	98,7	60,2	14,0	17,9	44,4	353,0	
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	0,8	0,1	7,5	25,2	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,0	3,2	0,0	34,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0,2	1,0	3,8	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	1,5	0,0	0,0	55,9	49,5

состав
вита

	200	200	2,7	0,7	52,8	233,1
КИСЕЛЬ						
КИСЕЛЬ	24	24	2,7	0,7	42,9	146,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2	2	0,0	0,0	0,0	57,2
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:			23,3	29,6	132,1	888,5

68,00

3,81

ДЕНЬ 4

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	4,5	20,8	232,0	
КАРТОФЕЛЬ	71	50	0,4	0,1	3,3	15,4	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	5,0	2,8	15,5	86,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0,2	1,0	3,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,0	0,0	0,0	40,0	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	0,9	0,0	82,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4	
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,5	2,1	0,1	7,5	25,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,1	4,1	14,4	106,2	
						5,45	

столит
100г

4,45

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	11,2	5,4	2,9	105,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	4	4	0,0	0,0	5,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	13	0,2	2,2	0,3	8,6
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	10,8	0,0	2,6	57,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ	4	4	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0,0	3,2	0,0	34,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0,0	19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	0,4	0,0	10,0	50,9
ХЛЕБ	60	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	7,7	6,3	47,3	203,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	7,7	6,3	47,3	203,0
ИТОГО:		29,4	20,8	126,9	820,7

68,00

8,81

ДЕНЬ 5

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		4,9	0,5	18,4	82,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	4,9	0,5	18,4	82,7	
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,4	4,1	14,4	106,2	5,38
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		16,3	18,3	37,4	398,0	4,10
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	44	37	15,1	17,5	37,3	396,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0,1	0,2	0,1	1,1	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	1,1	0,6	0,0	0,0	4,38
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,0	2,1	0,0	10,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5				12,5	
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9	0,41

Итого

ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	85,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0		11,9	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	54,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,2	0,0	0,7	3,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	34,2	27,3	0,2		0,7	3,8
ИТОГО:			24,2	22,0	95,8	679,1
						6,60

3,84

7,54

ДЕНЬ 6

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		1,3	1,7	15,7	208,8	
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	23,2	18,5	0,7	0,0	0,5	2,8	
КАРТОФЕЛЬ	67,3	48,3	0,4	0,1	3,3	15,4	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11,5	9,2	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,8	0,1	0,2	1,0	3,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,0	0,0	0,0	40,0	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	1	1	0,0	0,0	9,9	29,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,0	0,9	0,0	113,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	3	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,2	5,2	19,0	132,4	
КРУПА ПШЕНО	30	29,7	3,1	1,1	7,5	25,2	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,7	5,7	0,1	4,1	11,5	107,2	
						157,8	

БСЖА
БЖЖ

БЖЖ

	70/50	11,7	15,5	17,9	139,2
ГУЛЯШ					
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	0,0	0,9	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	0,1	0,2	1,0	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	0,0	0,0	0,0	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,1	1,0	0,1	0,0	17,9
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	44	10,6	14,3	16,9	77,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	0,2	0,0	5,3	31,5
САХАР ПЕСОК	24	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ	60	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ИТОГО:		18,7	22,8	81,9	609,4

68,00

3,81

ДЕНЬ 7

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП РИСОВЫЙ	250		0,1	0,5	1,0	1,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	10	0,1	0,2	0,1	1,1	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,0	0,0	0,0	12,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,0	2,1	0,0	10,6	
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,8	0,8	0,1	7,5	25,2	
КАРТОФЕЛЬ	35	25,2	0,4	0,1	3,3	15,4	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0,5	1,0	1,2	
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	150		3,8	4,6	32,8	188,9	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	3,4	0,5	18,4	82,7	
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,4	4,1	14,4	106,2	
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,38
БИТОЧКИ	50		11,0	10,6	21,9	231,0	
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	10,3	8,2	17,3	196,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,0	0,0	0,0	0,0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,1	0,0	10,6	35,80

Всего
всего

СОУС ТОМАТНЫЙ № 364	50	50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,0	0,0	0,0	12,6
СОЛЬ	5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КИСЕЛЬ	200		2,7	0,7	52,8	233,1
КИСЕЛЬ	24	24	2,7	0,7	42,9	146,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2	2	0,0	0,0	0,0	57,2
ИТОГО:			20,3	19,6	126,0	762,6

68,00
4,56

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Возраст детей	
	Выход	Возраст детей
	Брутто, г	Нетто, г
Завтрак, (
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	
КАРТОФЕЛЬ	107	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	10	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	1
СОЛЬ	8	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	
КРУПА ГРЕЧЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39
МАСЛО СЛАДКОЕ - СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103
СОЛЬ	1,3	1
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫ)	50	
ГОВЯДИНА Б/К	45	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	
КРУПА РИСОВАЯ	5	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	

Энергетическая ценность	139,6	
БЖУ	7,4	
Жиры	79,1	
Белки	3,9	
Углеводы	3,8	
Витамины	0,0	
Минералы	0,0	
Суммарно	45,3	10,19
Итого	199,2	
Жиры	93,0	
Белки	106,2	
Углеводы	0,0	
Витамины	0,0	3,87
Минералы	224,2	
Итого	196,8	
Жиры	0,0	
Белки	23,6	
Углеводы	10,6	
Витамины	3,8	45,55
Минералы		

СОУС ТОМ	АТНЫЙ № 364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		45	45	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДЛИННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1	1	0,0	2,1	0,0	10,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ		2	2	0,2	0,0	0,0	5,5
МОРКОВЬ КОРЕННАЯ		4	3	0,1	0,5	1,0	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		1,2	1	0,1	0,2	1,0	1,1
ТОМАТНАЯ		5	5				12,6
СОЛЬ		5	5	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСС		1	1	0,0	0,0	1,4	8,9
ХЛЕБ		60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ		44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ		4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ		8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДЛИННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200		0,2	0,0	15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		1,1	1,1	0,2	0,0	5,3	31,5
САХАР ПЕСОК		16,2	16,2	0,0	0,0	9,9	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		204,3	200	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО:				20,9	28,0	98,9	731,9

3,81

3,81

3,81

ДЕНЬ 9

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак, Обед							
ЩИ ИЗ ВСЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,4	2,1	15,7	208,8	
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,7	0,0	0,5	2,8	
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,4	0,1	3,3	15,4	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0,2	1,0	3,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,8	5,8	0,0	0,0	0,0	40,0	
САХАР ПЕСОК	3	3	0,0	0,0	9,9	29,0	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	0,9	0,0	113,8	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
ПЕРГУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	1,1	0,4	0,0	0,0	13,92
ПЛОВ	200		15,7	18,6	46,4	416,7	
КУРЫ ПОЛУПТР. 1 КАТЕГОРИИ	98,7	60,2	14,0	17,9	44,4	353,0	
КРУПА РИСОВАЯ	60	59,4	0,8	0,1	7,5	25,2	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,0	3,2	0,0	34,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0,2	1,0	3,8	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	1,5	0,0	0,0	55,9	49,51

ДЕНЬ 10

Возраст детей от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак, Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	4,5	20,8	232,0	
КАРТОФЕЛЬ	71	50	0,4	0,1	3,3	15,4	
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	5,0	2,8	15,5	86,7	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0,2	1,0	3,8	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3				40,0	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0,5	1,0	3,9	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	0,9	0,0	82,1	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200		11,5	27,3	93,0	689,0	
КАРТОФЕЛЬ	244	170	0,2	0,8	1,7	7,4	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4				55,9	
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	26	20	0,1	0,5	1,0	3,9	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	38	32	0,1	0,2	1,0	3,8	
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	40	24,4	11,0	25,5	89,2	572,6	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,0	0,0	0,0	0,0	
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	16	16	0,0	0,4	0,0	45,3	

2100 ккал
2100 ккал

5,48

41,45

ХЛЕБ	60		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	44,4	44,4	1,0	0,1	13,1	17,9
ДРОЖЖИ	4	4	1,3	0,0	1,0	5,3
СОЛЬ	8	8	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,0	0,4	0,0	45,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	21,8	86,2
СУХХФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,0		11,9	31,5
САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	9,9	54,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
ФРУКТ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО:			19,8	28,2	116,9	804,5

389

7,54

9,72