

Примерное 10-ти дневное меню  
В МКОУ «Верхнёвская ООШ» на 2023/2024 учебный год  
для детей 7-11 лет



## МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	9,8	8,7	15,9	175,2
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,4	0,3	8,7	53,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,4	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	19,4	19,1	12,9	289,5
ГОВЯДИНА Б/К	117,65	100	17,7	15	0	196,2
КАРТОФЕЛЬ	114	80	1,5	0,3	11,8	55,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,8	4,7	24,6	161,5
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	4,2	7,8	87,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	16,4	64,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН		250	3,7	1,2	51,5	235,2
БАНАН	350	245	3,7	1,2	51,5	235,2
			<b>45,7</b>	<b>34,4</b>	<b>149,5</b>	<b>1 071,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,7</b>	<b>34,4</b>	<b>149,5</b>	<b>1 071,8</b>



## МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
		70	0,5	5,9	1,6	61,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ						
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	79,8	63,7	0,5	0,1	1,6	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,8	0	52,1
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		200	7,2	9,4	15,4	168,4
КАРТОФЕЛЬ	103,2	72	1,3	0,3	10,6	49,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,4	30,4	0,9	0,8	1,4	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,3	5,0	34,0	190,4
КРУПА РИСОВАЯ	51	50,49	3,3	0,5	34	151,3
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		90	17,4	19,7	1,0	239,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	108	91,8	16,2	13,8	0	180,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	0,2	0	0,9	4,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	1	0,8	0,1	11,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
ЙОГУРТ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>38,8</b>	<b>43,7</b>	<b>98,1</b>	<b>944,4</b>
			<b>38,8</b>	<b>43,7</b>	<b>98,1</b>	<b>944,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>						



**МЕНЮ****7-10 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	5,7	7,5	6,2	111,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,5	16,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,8	4,6	35,3	201,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,8	0,7	35,3	167,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		90	11,8	8,2	4,4	150,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,3	10,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	21,7
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,4	63,9	10,8	2,3	0	73,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>30,7</b>	<b>21,2</b>	<b>106,2</b>	<b>744,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,7</b>	<b>21,2</b>	<b>106,2</b>	<b>744,2</b>



## МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		220	8,7	8,6	13,8	163,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1	6,0
КАРТОФЕЛЬ	43,2	30,4	0,6	0,1	4,6	21,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,6	4	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
ФАСОЛЬ	15	15	3	0,3	6,5	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,3	25	4,4	4,3	0	53,6
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	13,7	15,5	9,6	222,2
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	79,2	66,6	11,8	10,1	0	130,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,9	5,6	21,2	146,7
КАРТОФЕЛЬ	183	128	2,5	0,5	19	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	29,4	120,4
ЯБЛОКИ	63,1	55,6	0,2	0,2	4,9	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	27	27	0	0	24,5	96,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>32,9</b>	<b>30,6</b>	<b>114,1</b>	<b>841,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,9</b>	<b>30,6</b>	<b>114,1</b>	<b>841,7</b>





## МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	10,4	17,3	9,9	238,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	39,8	38,6	9	11,4	0	140,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,3	0,1	47,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	19	19	1,4	0,6	9,8	49,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		220	6,9	9,3	17,2	175,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,2	0	37,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	31,7	22	0,4	0,1	3,3	15,2
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,1	0,2	12	53,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,1	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,8	0,1	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	193,6	193,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36,7	27,5	4,8	4,8	0	59,0
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		200	16,6	16,3	23,7	301,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,3	65,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,7	10,7	0,3	1,5	0,4	19,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,3	25,2
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	84,3	70,5	12,4	10,6	0	138,3
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,3	0,2	13,4	59,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,9	15,5	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,9	0,4	35,5	160,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	25	25	0,9	0,4	11	63,9
САХАР ПЕСОК	27	27	0	0	24,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>41,2</b>	<b>44,0</b>	<b>126,4</b>	<b>1 065,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,2</b>	<b>44,0</b>	<b>126,4</b>	<b>1 065,2</b>

**МЕНЮ**

7-10 лет

**ДЕНЬ 6**

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		70	0,6	7,1	2,2	76,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	58,8	49,7	0,5	0,1	1,9	11,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	10	8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	6,4	9,4	11,8	156,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,1	0,3	14,9
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	34,7	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,4	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		90	17,4	19,7	1,0	239,7
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	108	91,8	16,2	13,8	0	180,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	0,2	0	0,9	4,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,9	1	0,8	0,1	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,7	5,1	28,8	175,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	48,5	48,5	4,7	0,6	28,8	136,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>35,7</b>	<b>42,1</b>	<b>99,5</b>	<b>908,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,7</b>	<b>42,1</b>	<b>99,5</b>	<b>908,4</b>





# МЕНЮ

## 7-10 лет

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		6,5	8,5	14,3	155,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1	0,1	6,6	31,7
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40,9	0,8	0,2	6,1	28,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90		11,2	5,5	4,1	106,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	122,4	61,2	9,2	0,6	0	39,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,9	1	0,8	0,1	11,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150		3,1	4,4	22,1	138,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАРТОФЕЛЬ	183	127,5	2,5	0,5	18,9	88,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15	0,2	0	0,9	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0	1,8	8,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/10		0,3		14,4	59,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	16,67	10	0,1	0	0,3	3,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60		4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН	250		3,7	1,2	51,5	235,2
БАНАН	350	245	3,7	1,2	51,5	235,2
			<b>31,2</b>	<b>20,3</b>	<b>146,5</b>	<b>883,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,2</b>	<b>20,3</b>	<b>146,5</b>	<b>883,5</b>





## МЕНЮ

7-10 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,2	20,3	23,6	379,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	25,7	12,7	4,1	228,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,2	19,2	2	0,2	12,2	57,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,2	0,5	0,5	0	5,9
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	6,9	0	59,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	6,2	8,4	12,4	145,3
КАРТОФЕЛЬ	85,6	60	1,1	0,2	8,9	41,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,5	11,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,5	20,5	27,7	345,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82	73	12,6	12,6	0	156,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
КРУПА РИСОВАЯ	39	38,61	2,6	0,4	26	115,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			22,8	89,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,5</b>	<b>49,8</b>	<b>122,0</b>	<b>1 127,8</b>
			<b>55,5</b>	<b>49,8</b>	<b>122,0</b>	<b>1 127,8</b>





## МЕНЮ

7-10 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 ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100		1,6	9,5	7,9	119,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,4	14,1
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15	0,2	0	0,9	4,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		5,9	9,8	6,5	133,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,5	16,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,2	4,2	32,1	182,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	32,1	152,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90		9,1	4,7	4,1	92,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	113,4	56,7	8,6	0,5	0	36,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20,7	16,2	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,6	2,7	0	0	0,3	1,3
СЕЛЬДЕРЕЙ	1,8	0,9	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
ЙОГУРТ	200		4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	60		4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>32,2</b>	<b>31,9</b>	<b>96,7</b>	<b>813,2</b>



ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	32,2	31,9	96,7	813,2
----------------	------	------	------	-------

**МЕНЮ****7-10 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 ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		70	0,7	7,1	2,0	75,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,8	32,2	0,4	0,1	1,2	7,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,8	24,5	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,1	7	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	10,3	10,2	15,9	192,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,3	6,1	36,0	225,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	70	69,3	8,3	2,2	36	192,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	14,0	15,7	12,6	236,8
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	79,2	66,6	11,8	10,1	0	130,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2	1,1	0,5	7,6	38,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,1	111,2
ЯБЛОКИ	63,1	55,6	0,2	0,2	4,9	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24,4	24,4	0	0	22,2	87,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>40,5</b>	<b>40,0</b>	<b>138,2</b>	<b>1 052,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,5</b>	<b>40,0</b>	<b>138,2</b>	<b>1 052,2</b>