

Согласовано:

Директор
МБОУ «Кудрявская
стационарная ООШ»
Лео Манева Т.Н.



Утверждено

Директор ООО «Гермес»

И.А. Богоявленский



Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся
общеобразовательных организаций
по возрастным группам (7-11 лет)

2022-2023 год



МЕНЮ
ДЕНЬ 1
7-11 лет

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250		6,6	6,2	24,7	181,3
Молоко пастер. 2,5% жирности	156,4	156,4	4,41	3,91	7,4	82,42
Вода питьевая	105	105				
Макаронные изделия высш. сорт	20	20	2,14	0,26	14,84	70,26
Сахар песок	2,5	2,5			2,48	9,9
Соль	0,75	0,75				
Масло сладко-сливочное несоленое	2,5	2,5	0,02	2,06	0,02	18,71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой		40	2,9	0,2	18,3	85,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
		570	18,3	7,5	75,6	475,4
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И	60		0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200/10		1,7	5,6	6,4	80,4
Картофель	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
Капуста белокочанная	48,1	38,5	0,7		1,6	9,7
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Томатная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	1,7
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5

Соль	0,6	0,6				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		80	14,5	13,1	9,9	205,7
Грудка куриная	32,8	29,52	9,3	0,6	0,2	40,4
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	14,1	14,1	1	0,1	6,5	30,1
Вода питьевая	19,2	19,2				
Сухари панировочные	5,1	5,1	0,7		2,8	13,7
Масло подсолнечное рафинированное	4,8	4,8		4,5		38,9
Пук репка	5,1	4,3	0,1		0,4	1,6
Говядина б/к или Свинина б/к	29,6	25,2	3,4	7,9		81
Соль	0,6	0,6				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,4	5,1	21,8	142,4
Картофель	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
Молоко пастер. 2,5% жирности	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
Соль	0,6	0,6				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
СЕГО ЗА ДЕНЬ:		760	24,6	34,3	80,3	710,6
			42,9	41,8	155,9	1186



**МЕНЮ
ДЕНЬ 2
7-11 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		180	6,2	10,2	33,2	241,2
Крупа манная	38	38	3,7	0,4	24,4	112,8
Молоко пастер. 2,5% жирности	85,7	85,7	2,4	2	3,7	41,5
Соль	0,7	0,7				
Сахар песок	5,5	5,5			5	19,6
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		65	7	4,6	22,8	159,6
Сыр	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
МАСЛО ПОРЦИЯМИ		10	0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			25,6	101,1
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
		505	13,3	23,1	81,7	576,7
Обед						
ВИНИГРЕТ		60	1,1	4,4	5,7	65,4
Картофель	20	16	0,06	0,32	2,67	13,12
Горошек зеленый консервируемый	10	9	0,45	0,02	1,2	6,75
Лук	5	3	0,05		0,29	1,34
Морковь	10	8	0,06	0,02	0,4	2
Огурцы соленые	13	11	0,31		0,14	1,8
Свекла	11	9	0,16		0,97	4,41
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		4		35,96
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	4,5	4,3	13,9	108,2
Картофель	53,6	38,6	0,8	0,2	5,7	26,7
Горох лущеный	16,2	16,2	3,5	0,3	7,1	43,6
Лук репчатый	9,6	8	0,1		0,6	3
Морковь	10	8	0,1		0,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		3,8		32,4
Вода питьевая	144	144				
Соль	0,6	0,6				
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С ПШЕНОМ		80	16,1	8,1	13,5	191,3
Масло сладко-сливочное	3	3	0,03	2,18	0,04	19,86

Масло подсолнечное рафинированное	5	85		5		44,96
Соль	1	1				
Вода питьевая	23	23				
Лук репка	36	30	0,51		2,85	13,44
Крупа пшеничная	9	9	1,08	0,26	6,24	31,62
Грудка куриная	60	60	13,8	0,6		60,6
Сухари панировочные	6	6	0,37	0,08	4,34	20,82
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,4	4,6	35	191,5
Крупа рисовая	52,5	52,5	3,4	0,5	35	155,9
Соль	1,3	1,3				
Масло сладко-сливочное несоленое	5,3	5,3		4,1		35,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука I сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		760	30,2	21,9	108,6	741
			43,5	45	190,3	1317,7



**МЕНЮ
ДЕНЬ 3
7-11 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		180/20	16,6	20,9	37,6	404,9
Творог 9% жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное шт.	0,17шт	5,7	0,72	0,66	0,04	8,8
Мука пшеничная высший сорт	6	6	0,62	0,05	4,45	20,77
Сметана 20% жирности	4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	8,77
Масло подсолнечное рафинированное	2,2	2,2		2,1		17,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1,3	1,6	10,1	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200			0,1	0,1	10,4	42,7
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200				11,2	45
			0	0	11,2	45
	650		20,3	21,3	82	599,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		60	0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированное						
Соль	10	10		9,99		89,91
	1	1				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	1,6	5,6	7,8	85,6
Свекла	41	32,8	0,5		2,6	12,4
Капуста	19,2	15,4	0,3		0,6	3,9
Картофель	19,2	13,8	0,3	0,1	2	9,5
Томатная паста	1	1			0,2	0,9
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,9

Масло подсолнечное рафинированное	3,8	3,8		3,6		30,8
Сахар песок	1,2	1,2			1,1	4,3
Лимонная кислота	0,02	0,02				
Сметана 20%жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	5,2	32,8	194,3
Масло подсолнечное рафинированное	1,5	1,5		1,4		12,2
Макаронные изделия В/С	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
Соль	0,8	0,8				
Масло сладко-сливочное несоленое	4	4		3,1		26,9
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		90	17,3	5,8	3,6	135,5
Вода питьевая	45	45				
Лук репчатый	11	9,5	0,16		0,9	4,26
Грудка куриная	84	73	16,79	0,73		73,73
Мука	2	2	0,21	0,02	1,48	6,92
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		5		44,96
Томатная паста	7	7	0,18	0,02	1,17	5,6
Соль	1	1				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2			2,3
Сахар песок	15	15			0,4	9,1
Вода питьевая	200	200				35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	780	29,4	27,1	86,8	699,8	
		49,7	48,4	168,8	1299	



МЕНЮ
ДЕНЬ 4
7-11 лет

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г.	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		250	11,3	11	49,4	334,9
Масло подсолнечное рафинированное	1,8	1,8		1,7		14,6
Макаронные изделия высш. сорт	77	77	8,1	0,9	49,4	234,3
Сыр Российский	15	15	3,2	4		47,7
Масло сладко-сливочное несоленое	5,7	5,7		4,4		38,3
Соль	0,8	0,8				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
Яйца куриные (шт)	1шт	40	4,2	3,8	0,2	49,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		13,37	55,18
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,4
Вода питьевая	204	204				
Лимон	7	4,2			0,1	1,3
Сахар песок	13	13			12,87	51,48
ФРУКТЫ	100	100	0,4		11,3	46,8
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ	100	100	0,4		11,3	46,8
		640	19,7	15,1	97,07	592,58
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	1	3	6,2	54,9
Свекла		72	57	1,03	6,16	27,93
Масло подсолнечное рафинированное	3	3		3		26,97
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	1,7	5,6	6,4	80,4
Картофель	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
Капуста белокочанная	48,1	38,5	0,7		1,6	9,7
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированное	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Томатная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	*1,7
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
Соль	0,6	0,6				
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ		90	16,3	5,1	3,7	125,6

Рыба свежая Минтай	154	93	15,81			63,24
Мука пшеничная высш. Сорт	5	5	0,53	0,07	3,66	17,35
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		5		44,96
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ		150	16,1	5,8	32,2	238,7
Горох лущеный	74	74	16,1	1,1	32,2	198,2
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		4,7		40,5
Соль	2	2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200					9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		780	40	20	88,6	681,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,7	35,1	185,67	1274,48

Вода питьевая	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		780	32,6	33,5	93,1	797,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,6	50,8	169,9	1314,39



МЕНЮ
ДЕНЬ 6
7-11 лет



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА		200	5,9	6,92	31,8	216,57
Молоко пастер. 2,5% жирности	93	93	2,62	2,33	4,4	49,01
Пшено	19	19	2,28	0,55	13,17	66,75
Рис	13	13	0,98	0,34	7,29	36,11
Сахар песок	7	7			6,93	27,27
Вода питьевая	133	133				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,03	4,13	0,05	37,43
Соль	1	1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
МАСЛО ПОРЦИЯМИ		10	0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СОК ФРУКТОВЫЙ		200			11,2	45
		200			11,2	45
		660	9,8	15,52	75,4	481,17
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		60	0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое.	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО		200/10	1,6	5,6	7,8	85,6
Свекла	41	32,8	0,5		2,6	12,4
Капуста	19,2	15,4	0,3		0,6	3,9
Картофель	19,2	13,8	0,3	0,1	2	9,5
Томатная паста	1	1			0,2	0,9
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8

Сахар песок	1,2	1,2			1,1	4,3
Лимонная кислота	0,02	0,02				
Сметана 20%жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ		250	9,5	22,4	25,8	331,5
Свинина	50	42,5	5,8	13,3		136,5
Лук репчатый	24	20,16	0,3		1,5	7,5
Картофель	195,14	140,5	2,7	0,6	20,8	97,4
Морковь	33	26,4	0,3		1,6	8,3
Масло подсолнечное рафинированое	9	9		8,5		72,8
Томатная паста	2	2	0,1		0,4	1,8
Соль	0,6	0,6				
Мука пшеничная	2,4	2,4	0,3		1,5	7,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой		30	2	0,3	12,7	61,2
		790	16,1	38,5	75,8	699,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,9	54,02	151,2	1180,37



МЕНЮ
ДЕНЬ 7
7-11 лет

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200		5	5,1	16,2	131
Молоко пастер. 2,5% жирности	125,1	125,1	3,53	3,13	5,92	65,93
Крупа пшеничная	12	12	1,44	0,35	8,32	42,16
Сахар песок	2	2			1,98	7,92
Масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0,01	1,65	0,02	14,97
Вода питьевая	84	84				
Соль	0,6	0,6				
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ	80		18,3	1,1	23,1	170,7
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,28	14,44		75,92
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	3,28	14,44		75,92
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2	1,4	16,3	85,1
Кофейный напиток	4	4	0,4		1,9	9,2
Вода питьевая	172	172				0
Сахар песок	13	13			11,8	46,7
Молоко пастер. 2,5% жирности	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
	520		28,58	22,04	55,6	462,72
Обед						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	60		1,1	0,7	8	42,6
Морковь	70	51	0,91	0,07	4,9	23,87
Сахар песок	3	3	0,18	0,6	0,17	6,82
Сметана	6	6			2,97	11,88
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200		2,1	2,2	14,2	83,4
Картофель	75	54	1	0,2	8	37,4
Вермишель	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
Лук репчатый	9,6	8	0,1		0,6	3
Морковь	10	8	0,1		0,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированное	2	2		1,9		16,2
Вода питьевая	152	152				
Соль	0,6	0,6				
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ						

Сухари панировочные	10	10	1,3	0,5	6,7	36,5
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	16	16	1,6	0,48	6,88	38,24
Грудка куриная	90	75	17,25	0,75		75,75
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированное	4	4		4		35,96
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,4	4,6	35	191,5
Крупа рисовая	52,5	52,5	3,4	0,5	35	155,9
Соль	1,3	1,3				
Масло сладко-сливочное несоленое	5,3	5,3		4,1		35,6
КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ		200			25,6	101,1
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой		30	2	0,3	12,7	61,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		770	31,7	13,7	127,4	751,5
			60,28	35,74	183	1214,2



МЕНЮ
ДЕНЬ 8
7-11 лет

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г.	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		180/20	16,6	20,9	37,6	404,9
Творог 9%жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное						

Масло подсолнечное рафинированное	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Томатная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	1,7
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
Соль	0,6	0,6				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		100/30	18,7	20,7	15,5	322,5
Грудка куриная	45	44	10,12	0,44		44,44
Сухари панировочные	7	7	0,78	0,1	5,07	24,29
Вода питьевая	55	55				
Свинина б/к	40	38	5,55	12,54		135,05
Морковь	4	3,4	0,04		0,24	1,16
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	18	18	1,8	0,54	7,74	43,02
Лук репчатый	8	6,8	0,12		0,65	3,05
Томатная паста	2	2	0,05	0,01	0,33	1,6
Соль	2	2				
Мука в/с	2	2	0,21	0,03	1,46	6,94
Масло подсолнечное рафинированное	7	7				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	5,2	32,8	194,3
Масло подсолнечное рафинированное	1,5	1,5		1,4		12,2
Макаронные изделия В/С	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
Соль	0,8	0,8				
Масло сладко-сливочное несоленое	4	4		3,1		26,9
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0,1	0,1	10,4	42,7
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		820	30,8	42,1	98,2	886,1
			51,7	71,6	179,5	1557,4



МЕНЮ
ДЕНЬ 9
7-11 лет

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	225		5,9	3	37,6	19
Крупа рисовая	45,6	45,6	3	0,5	30,7	13
Вода питьевая	67,6	67,6				
Молоко пастер.2,5 жирности	107,1	107,1	2,9	2,5	4,5	
Соль	0,6	0,6				
Сахар песок	2,5	2,5			2,3	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10		0,1	8,3	0,1	7
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	65		7	4,6	22,8	15
Сыр	15	15	3,4	4,3		
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	10
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		13,37	55
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	
Вода питьевая	204	204				
Сахар песок	13	13			12,87	51
Лимон	7	4,2			0,1	
	500		13,2	15,9	73,87	487
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1	4	6,5	6
Капуста белокочанная	60	48	0,86		2,59	13
Лимонная кислота	0,018	0,018				
Лук	10	10	0,17		0,95	
Сахар песок	3,4	3,4			2,97	11
Соль	1,6	1,6				
Масло подсолнечное рафинированое	4,8	4,8		4		3
РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ	200/10		2,3	5,1	13	10
Картофель	40	25	0,5	0,03	4,93	2
Сметана 20% жирности	10	10	0,28	2	0,32	
Лук репчатый	5	3,8	0,06		0,36	
Морковь	10	8	0,1	0,01	0,56	
Масло подсолнечное рафинированое	3	3		3		2
Огурцы маринованные	17	17	0,48		0,22	
Крупа перловая	10	9	0,84	0,1	6,63	3

Вода питьевая	154	154				
Соль	1	1				
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ		250	22,1	21,6	31,4	407,8
Куры тушка	116	110	18,7	15,4		213,4
Соль	1	1				
Вода питьевая	166	166				
Лук репчатый	19	15,6	0,27		1,48	6,99
Томатная паста	9	9	0,23	0,03	1,5	7,2
Картофель	200	144	2,88	0,14	28,37	126,29
Масло подсолнечное рафинированное	6	6		5,99		53,95
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		790	30,3	31,2	91	763,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	47,1	164,87	1250,78



МЕНЮ
ДЕНЬ 10
7-11 лет



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА		200	5,9	6,92	31,8	216,57
Молоко пастер. 2,5% жирности	93	93	2,62	2,33	4,4	49,01
Пшено	19	19	2,28	0,55	13,17	66,75
Рис	13	13	0,98	0,34	7,29	36,11
Сахар песок	7	7			6,93	27,27
Вода питьевая	133	133				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,03	4,13	0,05	37,43
Соль	1	1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		9,5	38,2
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
ДЖЕМ		30			7,2	73,5
Джем фруктовый	30				7,2	73,5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,2	3,8	0,2	49,1
Яйцо куриное	40	40	4,2	3,8	0,2	49,1
		520	13,9	11,02	71,5	483,97
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		60	0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200				

Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		5		44,96
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,4	5,1	21,8	142,4
Картофель	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
Молоко пастер. 2,5% жирности	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
Соль	0,6	0,6				
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,2		10,7	44,5
Апельсин	22	22	0,2		1,6	8,4
Сахар песок	10	10			9,1	35,3
Вода питьевая	214	214				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		770	29,4	25	83,2	666,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,3	36,02	154,7	1150,87