

Утверждаю:
Председатель Совета
П. К. «Макушинский районный
Союз потребительских обществ»



Варлакова М. Г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Макушинская основная
общеобразовательная школа» № 2



Т. Ю. Дерябина

**Примерное десятидневное меню
питания школьников
сезон осенне – зимний**

г. Макушино



МЕНЮ

1.10.2020
5-11 классы
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		1,6	4,1	18,5	115,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			4,1	4,8	59,8	299,7
Обед 1-4 классы						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	9,8	18,9	170,2
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,9	4,3	18,7	121,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,6	31,3	3,1	0,4	20,5	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70		10,3	10,4	6,3	153,9
ГОВЯДИНА Б/К	63,5	53,98	10	8,6	0	117,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,3	0,3	0	1,9	9,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,5	0,1	5,1	23,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСН. Ч	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			19,7	29,4	84,2	683,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,8	34,2	144,0	983,0

МЕНЮ

5 - 11 классы
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	9,8	18,9	170,2
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,4	10,9	53,0	332,5
Обед 1-4 классы						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,4	6,9	15,7	131,4
КАРТОФЕЛЬ	106,9	75	1,5	0,3	12,2	57,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,3	15,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,9	15	0,1	0	0,3	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,6	9,6	0,2	1,9	0,3	19,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОТЛЕТЫ	80		12,5	13,8	11,2	210,5
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	11	9,5	0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,4	37,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			23,5	30,9	95,3	755,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,9	41,8	148,3	1 088,0



МЕНЮ

5-11 классы
 ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
КАША ПШЕННАЯЖИДКАЯ		200	2,7	4,5	17,6	117,9
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
			9,8	11,1	69,0	416,2
Обед <i>1-4 классы</i>						
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,9	4,1	14,5	101,1
СВЕКЛА	53	42	0,6	0	3,7	17,6
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	8,2	38,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЛОВ		150	11,1	12,8	31,5	277,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	8,2	8,3	0	107,4
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,1	0,4	33	148,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,9	0	44,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,1	7,9	0,1	0	0,5	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,3
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9

МЕНЮ

5 - 11 класс
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,7	4,8	11,8	96,4
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,5	16,8
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,6
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3,3	15,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,4		19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,9	9,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0	0	0	0,0
			4,5	5,6	50,5	271,9
Обед 1-4 класс						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,6	5,2	17,8	137,3
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	8,2	38,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,6	0,3	9,6	59,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3,1	0	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ПАРОВАЯ РЫБА		70	10,9	0,6	2,2	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,4	11,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	70	11,1	0,6	0	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			24,7	15,3	92,0	608,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,2	20,9	142,5	880,2

МЕНЮ

5-11 классов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
			5,2	21,4	50,6	415,9
Обед <i>1-11 классов</i>						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250		10,4	8,4	24,0	205,7
КАРТОФЕЛЬ	89	63	1,3	0,3	10,3	48,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,2	0,8	14,3	77,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	16	12	0,2	0	0,8	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	38,5	32,7	6,1	5,2	0	71,3
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		12,4	12,4	0,4	155,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	13,1	13,2	0	171,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	0	0	0,2	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0

СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			29,2	29,9	94,1	763,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,4	51,3	144,7	1 179,7



МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,7	4,5	17,6	117,9
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,2	5,2	69,0	343,4
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		1,5	4,9	9,2	85,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	23,1	18,5	0,3	0	0,9	5,2
КАРТОФЕЛЬ	67,3	48,5	1	0,2	7,9	37,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11,5	9,2	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,8	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	1	1	0	0,2	0	2,1
СОЛЬ	0,004	0,004	0	0	0	0,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,2	5,2	19,0	132,4
ПШЕНО	30	29,7	3,4	0,8	20,9	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,7	0	42,6
ГУЛЯШ	70/50		8,2	10,4	2,3	130,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,8	0	25,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	7,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	8,2	8,3	0	107,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1

ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
			16,1	22,3	65,8	530,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,3	27,5	134,8	873,6

МЕНЮ

5-й класс
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		130	1,1	2 442,6	4,6	21 067,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	32,76	26	0,5	0	1,2	7,3
КАРТОФЕЛЬ	22,36	15,6	0,3	0,1	2,5	12,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,5	5,2	0,1	0	0,4	1,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,08	1,56	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,24	5,2	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2600	2600	0	2597,4	0	23 374,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,3
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			3,5	2 599,0	44,4	23 580,2
Обед <i>1-й класс</i>						
СУП РИСОВЫЙ		250	1,8	2,6	15,3	90,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	250	250	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	11	49,5
КАРТОФЕЛЬ	35	25,2	0,5	0,1	4,1	19,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,5	32,6	186,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ		80	12,5	13,8	11,2	210,5
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	11	9,5	0	129,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,4	37,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			23,4	25,6	118,3	798,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,9	2 624,6	162,7	24 378,6

МЕНЮ

5-й класс
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100		7,5	13,5	56,1	365,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,9	0,8	44,9	214,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,4	11,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	12,3	0,1	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,74	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		1,6	4,1	18,5	115,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			12,1	19,1	114,1	677,6
Обед 1-4 класс						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,6	9,8	18,9	170,2
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,5	0,3	12,2	57,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	7,1	33,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СОЛЬ	0	0	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0

СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		70	10,2	10,5	5,3	149,6
ГОВЯДИНА Б/К	63	53,2	9,9	8,5	0	116,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	0,8	0,3	5,8	29,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,3	0	20,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			18,6	29,4	93,9	717,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,7	48,5	208,0	1 395,1



МЕНЮ

7.1

5-11 ноября
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,7	4,5	17,6	117,9
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	20		1,5	0,3	9,4	45,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,77	14,77	1,6	0,2	10,3	49,3
ДРОЖЖИ	0,15	0,15	0	0	0	0,1
СОЛЬ	0,27	0,27	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
			4,4	5,0	63,8	317,6
Обед <i>1-4 ноября</i>						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70		1,1	7,1	5,4	90,0
КАРТОФЕЛЬ	25,2	17,5	0,4	0,1	2,9	13,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,6	15,4	0,2	0	1,1	5,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14,7	11,9	0,1	0	0,2	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,9	0,2	0	1	4,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	11,9	7,7	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		2,0	6,8	8,6	100,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,4	14,0
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	2	0,3	20,6
СОЛЬ	5	5	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПАРОВАЯ РЫБА		60	9,3	0,5	1,9	47,9
РЫБА МЯСНАЯ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	120	60	9,5	0,5	0	43,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360		50	0,3	2,8	2,1	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2,1	10,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,7	0,7	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		60	4,7	0,9	28,2	136,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,3	44,3	4,8	0,6	31	148,0
ДРОЖОЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,7
			23,1	24,1	97,1	700,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,5	29,1	160,9	1 018,0

МЕНЮ

5 - *Ирина СМ*
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
			5,0	21,4	68,0	484,9
Обед <i>1-4</i> <i>Ирина СМ</i>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,8	5,8	8,5	91,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63,1	50	0,9	0,1	2,4	14,0
КАРТОФЕЛЬ	43,1	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3,1	0	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,9	4,3	18,7	121,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,6	31,3	3,1	0,4	20,5	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		12,4	12,4	0,4	155,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	13,1	13,2	0	171,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	0	0	0,2	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			20,8	27,4	73,4	626,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,8	48,8	141,4	1 111,3