



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦО «Открытие»
Л.Н. Саулова
2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.П. МАРЕСЬЕВА «ОТКРЫТИЕ»
г. КОМСОМОЛЬСК – НА – АМУРЕ (ЛЬГОТА)

Меню разработано для организации двухразового питания обучающихся в МОУ ЦО «Открытие» с учетом возрастных категорий 7-11 лет.

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

При разработке использовались справочники:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева
«Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

Пояснительная записка

Представлено десятидневное меню для организации питания детей обучающихся в Муниципальном общеобразовательном учреждении Центре образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие» г. Комсомольска-на-Амуре. Десятидневное меню составлено в соответствии с рационом питания и нормам продуктового набора указанного в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Интервалы времени между приемами пищи не превышают 3,5-4-х часов.

Сборники рецептурных блюд и кулинарных изделий, использованный при составлении меню, указаны. Технологическая картотека блюд представлена.

Плановое меню на одного питающегося составлено в форме ежедневного перечня блюд с разбивкой на завтрак и обед с указанием выхода каждого блюда, информацией о количественном составе блюд и номером технологической карты по сборнику рецептур.

Повторяемость блюд не отмечена.

В предлагаемом рационе питания предусмотрено потребление продуктов обогащенных йодом, комплексами минеральных веществ и витаминов.

Вес и объемы порций готовых блюд соответствуют рекомендуемым объемам для детей в возрасте 7-11 лет.

В примерном меню представлены сведения о пищевой и энергетической ценности.

Энергетическая ценность рациона двухразового питания для детей в возрасте от 7 до 11 лет – 1484,35 ккал. в среднем за день.

Для родителей (законных представителей) на сайте МОУ ЦО «Открытие» даны рекомендации по рациональному питанию школьников в не учебное время.

Представленное меню не содержит блюд и продуктов, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений.

Для учащихся льготных категорий предусмотрено дополнительное питание в виде молочной продукции, фруктов, фруктовых пюре, кондитерских изделий.

Заместитель директора по ФЭД

В.В. Штанько

Примерное десятидневное меню возрастной категория 7-11 лет. Сводная карта питания

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	БЕФСТРОГАНОВ 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/10	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ 90	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 150	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	БАТОН 30	БАТОН 60	КУКУРУЗА 50	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	БАТОН 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ 50
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БАТОН 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 60	БАТОН 60	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ФРУКТ ЯБЛОКО 250	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ФРУКТ МАНДАРИН 180	ФРУКТ ЯБЛОКО 170	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ФРУКТ ЯБЛОКО 150	ФРУКТ МАНДАРИН 150	ФРУКТ ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	ПЕЧЕНЬЕ 40			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200					КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
				ПЕЧЕНЬЕ 20					ФРУКТ МАНДАРИН 180
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КУКУРУЗОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВА ННОЙ) 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 70
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ 200/20	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 200/20	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ 200/20	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ 200/20	СУП "ВЕСЕННИЙ" С КУРИЦЕЙ 200/20	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ 200/20	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/30	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ 200/20	СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ 200/20	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ 200/20
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ 90/30	ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100
РИС ОТВАРНОЙ 150	СОК 200	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ 180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	СОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50

Примерное десятидневное меню возрастной категории 7-11 лет. Сводная карта питания (льготное питание, паек).

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ В УПАКОВКЕ	ЗЛАКОВЫЙ БАТОНЧИК		МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	МАНДАРИН	ПЕЧЕНЬЕ В УПАКОВКЕ	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ БАРНИ		
					ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ БАРНИ				
Обед									
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	ФРУКТОВЫЕ КУСОЧКИ	ФРУКТОВАЯ УЛИТКА	ПИРОЖЕНОЕ БИСКВИТНОЕ БАРНИ	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	ФРУКТОВАЯ УЛИТКА	ДЕССЕРТ	ФРУКТОВАЯ УЛИТКА	ФРУКТОВЫЕ КУСОЧКИ	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
БИСКВИТ	ШОКОЛАД			ШОКОЛАД				ПЕЧЕНЬЕ В УПАКОВКЕ	

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150		6,61	5,29	21,62	161,40
КРУПА МАННАЯ	21,8	21,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	131,3	131,3				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,8	3,8				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60		7,00	11,10	24,80	225,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	22,68	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	8	8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,72	1,21	7,82	49,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ ЯБЛОКО	250		0,88	0,88	21,55	103,37
ЯБЛОКИ	250	250				
			16,21	18,48	75,79	539,86
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,79	3,12	5,02	52,21
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16				
СВЕКЛА	11,25	9				
МОРКОВЬ	7,5	6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,9	12				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20		5,36	5,73	13,72	129,77
СВЕКЛА	40	32				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16				
КАРТОФЕЛЬ	50,4	37,8				
МОРКОВЬ	11,38	9,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
САХАР ПЕСОК	2	2				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7				
МОРКОВЬ	3,38	2,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	11,39	11,41	11,66	197,44
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	97,1	86				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
РИС ОТВАРНОЙ		150	2,94	5,41	31,45	186,91
КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	7	7				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			25,26	26,33	104,88	762,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,47	44,81	180,67	1302,65

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЕФСТРОГАНОВ	90		11,00	10,70	7,20	169,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	83,6	71,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,7	21,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,6	3,6				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20,7	20,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		2,40	6,60	26,50	173,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	5	5				
БАТОН	40		3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,57	0,02	11,01	48,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,12	29,76	160,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
			19,97	21,6	95,03	656,65
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КУКУРУЗОЙ	60		0,91	3,16	6,40	58,82
КАРТОФЕЛЬ	36	27				
МОРКОВЬ	14,25	11,4				
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	21,23	13,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20		4,19	4,53	20,00	135,52
ГОРОХ	10,6	10,6				
КАРТОФЕЛЬ	70,13	52,6				
МОРКОВЬ	15,5	12,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,2	9,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,5	3,5				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,3				
МОРКОВЬ	2,88	2,3				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ		150	11,26	15,04	18,70	250,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	138,9	111,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,4	28,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,9	5,9				
МОРКОВЬ	3,13	2,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	3,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1	1				
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9				
СПЕЦИИ	0,4	0,4				
СВИНИНА МЯСНАЯ	88,2	75				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
СОК		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ГРУШЕВЫЙ/ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			22,11	23,58	98,04	685,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,08	45,18	193,07	1342,17

МЕНЮ**7-11 лет льготное питание****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10		9,82	6,37	33,50	232,70
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	149,4	145,8				
КРУПА МАННАЯ	9	9				
САХАР ПЕСОК	12	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	4	4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10				
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,00	6,50	26,80
ЧАЙ	1	1				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ФРУКТ МАНДАРИН	180		14,75	9,57	53,25	361,13
МАНДАРИН	180	180				
			27,02	16,81	108,67	699,23
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		0,60	4,40	6,70	63,60
МОРСКАЯ КАПУСТА	48	48				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20		4,75	4,72	19,04	137,97
КАРТОФЕЛЬ	80	60				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4				
МОРКОВЬ	11,25	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,5	24,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,4	152,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,6				
МОРКОВЬ	3,30	2,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	11,66	13,78	23,43	265,16
СВИНИНА МЯСНАЯ	100,7	85,6				
КАРТОФЕЛЬ	136,53	102,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,5	8,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,5	3,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ		200	0,15	0,06	10,76	46,85
КЛЮКВА	30,61	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			23,13	23,79	101,62	710,79
			50,15	40,6	210,29	1410,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ**7-11 лет льготное питание****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150		10,02	13,43	26,24	265,50
СВИНИНА МЯСНАЯ	92,9	79				
КРУПА РИСОВАЯ	34,4	34				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5				
МОРКОВЬ	10	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
БАТОН	60		4,50	1,74	30,84	157,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ФРУКТ ЯБЛОКО	170		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	170	170				
			17,32	17,87	83,28	567,20
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60		2,21	4,51	4,25	65,70
СВЕКЛА	62,25	49,8				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	9,3	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200/20		4,26	5,00	18,77	138,00
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	16	16				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	1,8	1,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,1	25,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27,3	24,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,6				
МОРКОВЬ	3,3	2,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100		13,67	11,61	3,00	164,44
ФИЛЕ КУРИННОЕ	77,32	75				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,78	3,78				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,56	12,56				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,78	3,78				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,33	0,33				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	0,92	4,32	22,81	130,82
КАРТОФЕЛЬ	176	132				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	7	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,99	0,41	21,70	113,30
ШИПОВНИК СУХОЙ	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			28,02	26,68	112,22	809,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,34	44,55	195,5	1376,67

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9,38	8,17	5,43	132,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,8 шт.	72,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,8	88,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	2,3	2,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,8	3,8				
КУКУРУЗА		50	1,50	0,10	3,15	19,40
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	76,92	50				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		60	7,00	11,10	24,80	225,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	22,68	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	8	8				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,46	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,57	0,02	11,01	48,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,56	14,88	80,20
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			22,13	21,29	75,73	584,7
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,79	3,12	5,02	52,21
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16				
СВЕКЛА	11,25	9				
МОРКОВЬ	7,5	6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,9	12				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП "ВЕСЕННИЙ" С КУРИЦЕЙ		200/20	5,20	5,08	14,80	127,10
КАРТОФЕЛЬ	80	60				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	27,69	18				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				
МОРКОВЬ	3	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		90	12,29	9,84	3,26	169,89
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	71,6	66,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,2	3,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,4	31,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	0,9	0,9				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	2,40	6,60	26,50	173,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	5	5				
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ		200	0,24	0,06	21,10	87,23
ВИШНЯ	35,29	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	11	11				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			25,7	25,36	104,03	767,69
			47,83	46,65	179,76	1352,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90		9,30	7,79	5,76	134,10
СВИНИНА МЯСНАЯ	83,6	71,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8	1,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150		3,24	8,01	35,22	221,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	67,7	67,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,6	100,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	8,3	8,3				
БАТОН	60		4,50	1,74	30,84	157,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
			19,24	19,64	83,32	586,30
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	60		0,61	4,86	6,17	72,51
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,1	16,8				
МОРКОВЬ	9,88	7,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8				
КАРТОФЕЛЬ	38,20	30,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7				
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/20		5,08	4,18	12,96	115,78
СВЕКЛА	51,5	41,2				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9,1				
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	2,2	2,2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,7	2,7				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7				
МОРКОВЬ	3,38	2,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		90	11,08	11,71	17,20	217,08
СВИНИНА МЯСНАЯ	80,7	68,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	16,2	16,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	2,59	5,17	21,61	144,01
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,7	171				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,7	43,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МОРКОВЬ	4,75	3,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5				
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5				
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ		180	0,14	0,05	9,68	42,17
БРУСНИКА	27,55	27				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35	35				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			24,28	26,63	100,97	749,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,52	46,27	184,29	1335,61

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150		6,23	4,65	20,34	144,80
КРУПА РИСОВАЯ	22	21,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,8	54,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,1	73,1				
САХАР ПЕСОК	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,8	3,8				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60		7,00	11,10	24,80	225,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
СЫР РОССИЙСКИЙ М.Д.Ж. 50%	22,68	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	8	8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,72	1,21	7,82	49,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ ЯБЛОКО	150		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	150	150				
			15,55	17,56	67,66	490,39
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,16	4,09	4,53	59,37
СВЕКЛА	43,75	35				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	31,4	20,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30		5,82	9,60	19,60	187,20
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
СВИНИНА МЯСНАЯ	47	39,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	12,38	5,56	8,01	137,59
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	84,7	75				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	4,4	4,4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,4	3,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,7	35,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	0,92	4,32	22,81	130,82
КАРТОФЕЛЬ	176	132				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	7	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			25,06	24,23	97,98	711,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,61	41,79	165,64	1201,83

МЕНЮ**7-11 лет льготное питание****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150		12,90	13,80	28,21	290,00
КУРЫ (ФИЛЕ ГРУДКИ)	68,04	66				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,33	7				
МОРКОВЬ	10	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5				
КРУПА РИСОВАЯ	37,37	37				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
БАТОН	30		2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,57	0,02	11,01	48,95
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОН	25	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8				
ФРУКТ МАНДАРИН	150		12,29	7,98	44,38	300,94
МАНДАРИН	150	150				
			28,01	22,67	99,02	718,49
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60		1,68	3,60	4,68	57,69
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	85,8	55,8				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20		5,36	5,73	13,72	129,77
СВЕКЛА	40	32				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16				
КАРТОФЕЛЬ	50,4	37,8				
МОРКОВЬ	11,38	9,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
САХАР ПЕСОК	2	2				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7				
МОРКОВЬ	3,38	2,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	90/30		9,46	10,70	10,48	178,14
СВИНИНА МЯСНАЯ	67	57				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9				
КРУПА РИСОВАЯ	7,6	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ОЧИЩЕННЫЙ П/Ф	27	27				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,4	1,4				
МОРКОВЬ	2,25	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	0,5	0,5				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		2,40	6,60	26,50	173,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	5	5				
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200		0,30	0,12	20,14	84,90
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	30,93	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	11	11				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,60	0,32	16,90	80,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,18	0,34	16,45	77,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40				
			23,98	27,41	108,87	781,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,99	50,08	207,89	1500,25

МЕНЮ

7-11 лет льготное питание

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10		9,75	8,40	30,96	238,31
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	153,7	150				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21	21				
САХАР ПЕСОК	9	9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,70	5,60	22,70	151,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	10	10				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
КАКАО НА МОЛОКЕ	180		4,50	4,50	13,52	112,50
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189				
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5				
ФРУКТ ЯБЛОКО	150		0,60	0,60	14,70	70,50
ЯБЛОКИ	150	150				
			17,55	19,1	81,88	572,81
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,79	3,12	5,02	52,21
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16				
СВЕКЛА	11,25	9				
МОРКОВЬ	7,5	6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,9	12				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20		5,44	6,43	16,51	148,85
КАРТОФЕЛЬ	80	60				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	4	4				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				
МОРКОВЬ	3	2,4				

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		90	10,60	8,10	2,91	141,16
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,7	63,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2				
МОРКОВЬ	3,38	2,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	0,9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,8	6,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	0,7	0,7				
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
РИС ОТВАРНОЙ		150	2,94	5,41	31,45	186,91
КРУПА РИСОВАЯ	50,5	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	7	7				
СОК		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ГРУШЕВЫЙ/ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,95	0,24	12,68	60,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,63	0,26	12,34	58,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30				
			24,32	23,75	100,5	730,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,87	42,85	182,38	1303,69

МЕНЮ**7-11 лет льготное питание****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9,38	8,17	5,43	132,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,8 шт.	72,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,8	88,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	2,3	2,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	3,8	3,8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50		1,50	0,10	3,15	19,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	76,92	50				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,70	5,60	22,70	151,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	10	10				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,09	0,17	8,23	38,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20	20				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,20	2,10	11,50	74,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
ФРУКТ МАНДАРИН	180		14,75	9,57	53,25	361,13
МАНДАРИН	180	180				
			31,62	25,71	104,26	777,69
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70		0,58	5,13	4,08	63,70
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	61,02	56,70				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,11	9,33				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,67	4,67				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/20		4,08	4,80	9,01	94,39
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	57,5	46				
КАРТОФЕЛЬ	32,53	24,4				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СПЕЦИИ	0,8	0,8				
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	27	24				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	2,7				
МОРКОВЬ	3,38	2,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		100	11,98	9,33	8,19	163,02
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	132,9	117,8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	0,92	4,32	22,81	130,82
КАРТОФЕЛЬ	176	132				
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ М.Д.Ж. 72,5%	7	7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,06	0,06	16,17	65,76
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	30	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183	183				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,25	0,40	21,13	100,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,72	0,43	20,56	96,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50				
			23,59	24,47	101,95	714,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,21	50,18	206,21	1492,59

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

7-11

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	77,0	41,47	42,08	50,15	45,34	47,83	43,52	40,61	51,99	41,87	55,21	460,07	46,01	59,75
Жиры, г	79,0	44,81	45,18	40,6	44,55	46,65	46,27	41,79	50,08	42,85	50,18	452,96	45,30	57,34
Углеводы, г	335,0	180,67	193,07	210,29	195,5	179,76	184,29	165,64	207,89	182,38	206,21	1905,7	190,57	56,89
Энергетическая ценность, ккал	2350,0	1302,65	1342,17	1410,02	1376,67	1352,39	1335,61	1201,83	1500,25	1303,69	1492,59	13617,87	1361,79	57,95

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	6,61	5,29	21,62	161,40	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,00	11,10	24,80	225,70	6	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,72	1,21	7,82	49,39	7	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	250	0,88	0,88	21,55	103,37	368	2012
Итого за прием пищи:	660	16,21	18,48	75,79	539,86		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,76	3,12	5,02	52,20	67	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20	5,34	5,72	13,70	129,75	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,39	11,41	11,66	197,44	235	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,94	5,41	31,45	186,91	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	8	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	810	25,26	26,33	104,88	762,79		
Всего за день:		41,47	44,81	180,67	1302,65		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,00	10,70	7,20	169,00	250	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2,40	6,60	26,50	173,50	203	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	1	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,56	0,01	11,01	48,95	3	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ ВЕСОВОЕ	40	3,00	3,12	29,76	160,40		
Итого за прием пищи:	520	19,97	21,6	95,03	656,65		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КУКУРУЗОЙ	60	0,90	3,15	6,39	58,82	34	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	4,19	4,53	20,00	135,52	102	2011
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	150	11,26	15,04	18,70	250,00	4	ТТК
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,11	23,58	98,04	685,52		
Всего за день:		42,08	45,18	193,07	1342,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	9,82	6,37	33,50	232,70	223	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	1	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	6,50	26,80	10	ТТК
ФРУКТ МАНДАРИН	180	14,75	9,57	53,25	361,13	32	ТТК
Итого за прием пищи:	570	27,02	16,81	108,67	699,23		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,60	4,40	6,70	63,60	37	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200/20	4,75	4,72	19,04	137,97	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,66	13,78	23,43	265,16	276	2012
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,15	0,06	10,76	46,85	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	730	23,13	23,79	101,62	710,79		
Всего за день:		50,15	40,6	210,29	1410,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150	10,02	13,43	26,24	265,50	265	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	170	0,60	0,60	14,70	70,50	368	2012
Итого за прием пищи:	580	17,32	17,87	83,28	567,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,21	4,51	4,25	65,70	31	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200/20	4,26	5,00	18,77	138,00	108	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,67	11,61	3,00	164,44	33	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,92	4,32	22,81	130,82	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,99	0,41	21,70	113,30	15	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	830	28,02	26,68	112,22	809,47		
Всего за день:		45,34	44,55	195,5	1376,67		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,38	8,17	5,43	132,87	16	ТТК
КУКУРУЗА	50	1,50	0,10	3,15	19,40	17	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,00	11,10	24,80	225,70	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,46	77,58	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,56	0,01	11,01	48,95	3	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,56	14,88	80,20	17	ТТК
Итого за прием пищи:	510	22,13	21,29	75,73	584,7		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,76	3,12	5,02	52,20	67	2011
СУП "ВЕСЕННИЙ" С КУРИЦЕЙ	200/20	5,20	5,08	14,80	127,10	36	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,29	9,82	3,25	169,69	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2,40	6,60	26,50	173,50	203	2011
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,24	0,06	21,11	87,23	18	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	800	25,7	25,36	104,03	767,69		
Всего за день:		46,65	179,76	1352,39	46,65		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	9,30	7,79	5,76	134,10	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,24	8,01	35,22	221,00	171.1	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	1	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,24	19,64	83,32	586,30		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,61	4,85	6,13	72,35	37	2011
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/20	5,08	4,18	12,96	115,78	20	ТТК
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	11,08	11,71	17,20	217,08	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,59	5,17	21,61	144,01	139	2011
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180	0,14	0,05	9,68	42,17	21	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	780	24,28	26,63	100,97	749,31		
Всего за день:		43,52	46,27	184,29	1335,61		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	6,23	4,65	20,34	144,80	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,00	11,10	24,80	225,70	7	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,72	1,21	7,82	49,39	4	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	2012
Итого за прием пищи:	560	15,55	17,56	67,66	490,39		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,16	4,08	4,52	59,36	33	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	5,82	9,60	19,60	187,20	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,38	5,56	8,01	137,59	23	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,92	4,32	22,81	130,82	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	8	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	840	25,06	24,23	97,98	711,44		
Всего за день:		40,61	41,79	165,64	1201,83		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	12,90	13,80	28,21	290,00	291	2011
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	1	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,56	0,01	11,01	48,95	3	ТТК
ФРУКТ МАНДАРИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	32	ТТК
Итого за прием пищи:	530	28,01	22,67	99,02	718,49		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	57,69	35	ТТК
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20	5,34	5,72	13,70	129,75	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	90/30	9,46	10,70	10,48	178,14	279	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2,40	6,60	26,50	173,50	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,30	0,12	20,15	84,90	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,18	0,34	16,45	77,58	2	ТТК
Итого за прием пищи:	830	23,98	27,41	108,87	781,76		
Всего за день:		51,99	50,08	207,89	1500,25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10	9,75	8,40	30,96	238,31	219	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,70	5,60	22,70	151,50	9	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,50	4,50	13,52	112,50	10	ТТК
ФРУКТ ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	368	2012
Итого за прием пищи:	580	17,55	19,1	81,88	572,81		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,76	3,12	5,02	52,20	67	2011
СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ	200/20	5,44	6,43	16,51	148,85	103	2011
ПЕЧЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,60	8,10	2,91	141,16	25	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,94	5,41	31,45	186,91	171.2	2011
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,24	12,68	60,14	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,63	0,26	12,34	58,19	2	ТТК
Итого за прием пищи:	820	24,32	23,75	100,5	730,88		
Всего за день:		41,87	42,85	182,38	1303,69		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,38	8,17	5,43	132,87	16	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	50	1,50	0,10	3,15	19,40	26	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,70	5,60	22,70	151,50	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,09	0,17	8,22	38,79	2	ТТК
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,20	2,10	11,50	74,00	13	ТТК
ФРУКТ МАНДАРИН	180	14,75	9,57	53,25	361,13	32	ТТК
Итого за прием пищи:	650	31,62	25,71	104,26	777,69		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,58	5,13	4,08	63,70	21	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/20	4,08	4,80	9,01	94,39	87	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,98	9,33	8,19	163,02	29	ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,92	4,32	22,81	130,82	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,06	0,06	16,17	65,77	31	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	50	3,25	0,40	21,13	100,23	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,72	0,43	20,56	96,98	2	ТТК
Итого за прием пищи:	840	23,59	24,47	101,95	714,9		
Всего за день:		55,21	50,18	206,21	1492,59		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	460,07	452,96	1905,70	13 617,87
Среднее значение за период	46,01	45,30	190,57	1361,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.5	57.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	566	799