

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 28.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ ДЕТЕЙ ОБЗ

возраст 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ПЕЧЕНЬЕ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	ПРЯНИКИ	ВАФЛИ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	ПРЯНИКИ	ВАФЛИ	ПЕЧЕНЬЕ
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДКАМИ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП ГОРОХОВЫЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	РИС ОТВАРНОЙ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ
КАКАО С МОЛОКОМ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КИСЕЛЬ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЙОГУРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ РЖАНОЙ
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	
			ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ				ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

Тюлюбаева О.М.



МЕНЮ ДЕТЕЙ

возраст 7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДКЛКАМИ	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	СУП ГОРОХОВЫЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	РИС ОТВАРНОЙ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ
КАКАО С МОЛОКОМ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КИСЕЛЬ	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЙОГУРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	ХЛЕБ РЖАНОЙ
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	
			ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ				ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	

УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 О.М. Тюлюбаева



МЕНЮ возраст 7-11 лет ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5	9,2	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	6,1	5,3	10,1	113,4
			8,10	7,90	31,50	227,20
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	10,0	9,9	14,2	179,6
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,5	0,3	7	43,0
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	42,6	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	14,2	14,5	28,2	264,0
ГОВЯДИНА Б/К	92,1	78,2	13,8	11,8	0	153,5
КАРТОФЕЛЬ	120	86,3	1,6	0,3	12,8	59,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,8	0	41,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,1	2,1	0,1	0	0,4	1,9
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,9	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	4,8	0,4	29,9	139,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	65,6	65,6	4,8	0,4	29,9	139,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	65,6	65,6	2	0,3	12,7	61,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			35,5	29,5	142,9	928,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,6	37,4	174,4	1 156,1



УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 О.М. Тюлюбаева

МЕНЮ возраст 7-11 лет ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	1,4	12,9	9,1	71,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0	12,8	0	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15	15	1,4	0,1	9,1	42,7
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	3,5	20,6	122,6
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	3	3,9	48,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	16,4	64,6
			4,80	16,40	29,70	194,30
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		200	4,5	5,0	9,0	96,3
КРУПА РИСОВАЯ	12	11,9	0,9	0,1	8	35,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,0	1,6	0	13,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	26,6	19,9	3,5	3,4	0	42,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	14,0	15,7	12,6	236,8
ГОВЯДИНА Б/К	79,2	66,6	11,8	10,1	0,0	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	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
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			29,7	26,7	120,6	833,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,5	43,1	150,3	1 027,5



МЕНЮ
возраст 7-11 лет
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			2,50	2,90	36,40	181,30
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,8	3,1	5,2	52,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,4	47,4	0,8	0,1	2	11,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,8	6	0,1	0	0,2	1,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	7,6	7,7	14,1	151,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1	0,1	6,6	31,7
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
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	2,4	2,4	0	1,9	0	16,2
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	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,3	20,5	25,1	333,2
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	9	8	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,4	0,4	23,6	104,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	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		70	4,8	0,4	29,9	139,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	65,6	65,6	4,8	0,4	29,9	139,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			31,3	32,8	128,4	918,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,8	35,7	164,8	1 099,8

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

О.М. Тюлюбаева



МЕНЮ возраст 7-11 лет ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	5,9	11,6	9,9	168,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,6	19,3	4,5	5,7	0	70,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,3	0,1	47,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	19	19	1,4	0,6	9,8	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			8,10	12,80	34,20	285,50
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		60	1,0	3,1	9,5	69,6
СВЕКЛА	59,4	47,4	0,7	0,1	3,8	17,9
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	4,8	0,2	0	2,5	11,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,0	3,0	0	3	0	27,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,9	8,7	6,5	128,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,7	10,1
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	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		90	10,8	9,7	0,1	137,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,4	63,9	10,8	7,4	0	113,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	2,3	0,1	24,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		150	3,1	11,8	22,1	201,9
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,3	0	97,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ		150	3,0	2,3	4,5	72,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	155	150	3	2,3	4,5	72,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			29,7	36,8	88,7	829,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,8	49,6	122,9	1 114,8

УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 О.М. Тюлюбаева



МЕНЮ
возраст 7-11 лет
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
			2,70	1,60	40,70	192,60
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	7,3	7,8	13,0	146,6
КАРТОФЕЛЬ	114,4	80	1,5	0,3	11,8	55,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0,1	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,0	1,9	0	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,6	32	5,5	5,6	0	68,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ		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	1	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,2	0	37,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	6,0	36,5	209,0
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,6	0,5	36,4	161,8
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			25,0	19,6	128,6	782,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,7	21,2	169,3	975,3

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

О.М. Тюлюбаева

МЕНЮ
возраст 7-11 лет
ДЕНЬ 6



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАФЛИ		30	0,8	1	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	1,35	9	18,3	159
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			1,00	1,00	37,30	162,40
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	6,9	8,7	9,6	140,2
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	23,2	16	0,3	0,1	2,4	11,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
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	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,9	0	33,7
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)		90	11,3	12,8	10,9	195,5
ГОВЯДИНА Б/К	65	55,3	9,8	8,3	0	108,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,1	22,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	31,5	27	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	3,8	18,0
КИСЕЛЬ		200	0,1	0,1	5,0	114,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	5,7	22,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			27,7	27,1	115,1	891,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,7	28,1	152,4	1 053,6

УТВЕРЖДАЮ:
 Приказ №147 от 29.08.2023г
 Директор МКОУ "Нижневская СОШ":
 О.М. Тюлюбаева



МЕНЮ возраст 7-11 лет ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	1,4	12,9	9,1	71,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0	12,8	0	29,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15	15	1,4	0,1	9,1	42,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			3,60	14,10	33,40	189,00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ		200	4,8	8,9	20,0	168,7
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	11,94	2,6	0,2	5,2	32,1
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	42,7	32	1,2	4,6	7,6	68,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		90	16,2	18,7	1,0	226,2
ГОВЯДИНА Б/К	100	85	15	12,8	0	166,8
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	4,1	14,1	105,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	215	172	2,9	0,2	7,4	43,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	3,8	3	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14	0,14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		180	0,9	0,2	18,2	82,8
СОК	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ.	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			29,5	33,1	94,7	781,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,1	47,2	128,1	970,5

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ "Нижневская СОШ":

О.М. Тюлюбаева

МЕНЮ
возраст 7-11 лет
ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0	14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			2,00	1,40	36,60	166,00
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,8	2,8	7,5	52,3
КАРТОФЕЛЬ	16,7	12	0,2	0	1,8	8,3
СВЕКЛА	10	8	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5,3	4,3	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10	10	0,2	0	0,3	2,3
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,4	9	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,7	0	24,3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	7,1	9,5	10,4	150,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30,4	24	0,5	0	1	6,1
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20	0,4	0,1	3	13,8
КРУПА ПШЕНО	8	8	0,5	0,1	5,4	24,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,7	0	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,7	32	5,5	5,5	0	68,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		90	11,3	4,6	5,5	104,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	122,4	61,2	9,2	0,6	0	39,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	25,2	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,5	0,2	3,4	17,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	1	0,8	0,1	11,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9	9	0,3	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,8	0	24,2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,9	13,1	14,7	182,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	2,9	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,8	0,5	27,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65,8	46,2	0,9	0,2	6,8	32,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,8	23,1	0,3	0	1,5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	10,8	0,3	0	1,7	8,6
РЕПА	31,2	28,2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	36,9	28,8	0,5	0	1,3	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,5	0	46,9

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		14,3	58,4
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	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			26,6	31,2	93,8	746,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,6	32,6	130,4	912,5

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №147 от 29.08.2023г

Директор МКОУ «Нижневская СОШ»:

О.М. Тюлюбаева



МЕНЮ возраст 7-11 лет ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВАФЛИ		30	0,8	1	23,2	106,2
ВАФЛИ	30	30	1,35	9	18,3	159
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
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27
			3,00	2,20	47,50	220,80
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ЫЙ ВАРИАНТ)		90	0,7	2,9	22,3	102,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,3	7,6
ЯБЛОКИ	16,8	15	0,1	0,1	1,4	6,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,6	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,6	18,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		200	8,3	8,8	9,5	146,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	35,2	28	0,5	0,0	1,2	7,0
КАРТОФЕЛЬ	43,2	30,4	0,6	0,1	4,5	21,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,6	4	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,5	2,9
ФАСОЛЬ	6,4	6,4	1,3	0,1	2,7	17,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,7	32	5,5	5,5	0	68,5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		90	9,3	15,5	14,7	197,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0,0	1,8	0,0	47,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0,0	2,5	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0,0	0,0	0,1	0,9
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,4	0,4	0,0	0,0	0,1	0,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,5	46,9	9,1	13,7	12	137,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	5,7	6,7	26,8	185,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	48	5,7	1,5	24,9	133,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
СОЛЬ	2	2	0	0	0	0,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ФРУКТ	227,2	200	0,8	0,8	19,6	94,0
			31,1	36,3	143,6	968,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,2	44,2	175,1	1 195,5



МЕНЮ
возраст 7-11 лет
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5	9,2	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	210	6,1	5,3	10,1	113,4
			8,10	7,90	31,50	227,20
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	7,3	8,8	12,4	153,7
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	13,6	12	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		240	19,9	19,5	28,5	361,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,8	0,1	5,3	24,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,1	44,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	1,8	0,5	23,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	95,2	75,5	2	0,1	5,2	30,2
ГОВЯДИНА Б/К	56,9	47,6	14,9	12,7	0	166,0
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	1,6	0,2	16,1	71,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	4,6	0	38,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,0	122,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,1	0,1	13,7	64,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА В АССОРТИМЕНТЕ		50	0,7	0,5	35,0	148,0
			32,7	29,5	129,3	911,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,8	37,4	160,8	1 138,8