



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Кошай
Мифтахутдинова Г.И.
« 20 » 11 2018 г.

Примерное десятидневное меню
На весенне-осенний период для обучающихся МБОУ СОШ с. Кошай
От 7-11 лет

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 180 | 2.7 | 0.9 | 37.8 | 172.8 | 0.1 | 18.0 | 0.0 | 0.0 | 14.4 | 75.6 | 50.4 | 1.1 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР | 100 | 1.2 | 9.9 | 4.0 | 112.1 | 0.1 | 10.7 | 0.2 | 4.6 | 3.3 | 0.2 | 0.9 | 0.0 | 18 | 2008 |
| СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200 | 2.3 | 3.9 | 9.9 | 84.5 | 0.0 | 5.3 | 0.5 | 0.3 | 56.9 | 19.4 | 55.6 | 0.7 | 59 | 2008 |
| ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ | 90 | 10.3 | 9.5 | 5.0 | 146.7 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.4 | 10.2 | 13.5 | 95.5 | 1.5 | 184 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 1.9 | 6.0 | 11.2 | 107.1 | 0.1 | 10.0 | 0.5 | 2.7 | 34.0 | 23.6 | 50.8 | 1.1 | 92 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.5 | 2.7 | 1.0 | 30.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11.2 | 1.1 | 7.8 | 0.0 | 263 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.6 | 58.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 280 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | 2008 |
| ГРЕНКИ | 25 | 2.9 | 0.2 | 19.2 | 90.4 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 8.2 | 11.7 | 29.8 | 0.7 | 75 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1025 | 25.5 | 33.4 | 127.0 | 917.2 | 0.5 | 44.0 | 2.8 | 8.0 | 148.9 | 160.0 | 328.6 | 6.0 | | |
| Всего за день: | | 25.5 | 33.4 | 127.0 | 917.2 | 0.5 | 44.0 | 2.8 | 8.0 | 148.9 | 160.0 | 328.6 | 6.0 | | |

МЕНЮ**1-4 класс****ДЕНЬ 1**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| БАНАН | | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 |
| БАНАН | 257,2 | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР | | 100 | 1,2 | 9,9 | 4,0 | 112,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 108 | 106,9 | 1,2 | 0,2 | 4 | 24,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | 200 | 2,3 | 3,9 | 9,9 | 84,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 31 | 24,8 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 24 | 16,8 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 12,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 | 4 | 0,4 | 0 | 2,7 | 12,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ | | 90 | 10,3 | 9,5 | 5,0 | 146,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 68,1 | 57,5 | 9,5 | 6,7 | 0 | 98,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 10,2 | 10,2 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15,4 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,9 | 3,9 | 0 | 2,7 | 0,1 | 25,0 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | | 150 | 1,9 | 6,0 | 11,2 | 107,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 64,5 | 45,2 | 0,9 | 0,2 | 7,2 | 33,8 |
| МОРКОВЬ | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 8,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,2 | 12 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | 30 | 0,5 | 2,7 | 1,0 | 30,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,75 | 0,75 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 0,75 | 0,75 | 0 | 0,5 | 0 | 4,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 2,2 | 0,5 | 23,3 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД | | 200 | | | 14,6 | 58,2 |
| ЧЕРНОСЛИВ | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРАГА | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ГРЕНКИ | | 25 | 2,9 | 0,2 | 19,2 | 90,4 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 39,37 | 39,37 | 2,9 | 0,2 | 19,2 | 90,4 |
| | | | 25,5 | 33,4 | 127,0 | 917,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 25,5 | 33,4 | 127,0 | 917,2 |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ | 100 | 1.2 | 9.8 | 6.3 | 118.8 | 0.0 | 3.3 | 0.0 | 4.3 | 31.7 | 17.2 | 33.3 | 1.1 | 26 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ | 200 | 1.6 | 5.2 | 7.2 | 81.9 | 0.0 | 10.2 | 0.2 | 1.8 | 36.2 | 15.5 | 36.9 | 0.8 | 63 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 90 | 13.8 | 5.1 | 5.1 | 120.4 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | 32.3 | 21.2 | 136.6 | 0.8 | 175 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.1 | 6.1 | 19.9 | 145.8 | 0.1 | 9.6 | 0.0 | 0.2 | 38.5 | 27.5 | 80.7 | 1.1 | 241 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 2.3 | 19.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 2.4 | 4.4 | 0.1 | 265 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.5 | 64.7 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 10.9 | 8.4 | 15.9 | 1.4 | 294 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 24.0 | 27.6 | 80.6 | 665.8 | 0.3 | 25.1 | 1.2 | 6.4 | 162.3 | 107.1 | 345.6 | 6.2 | | |
| Всего за день: | | 24.0 | 27.6 | 80.6 | 665.8 | 0.3 | 25.1 | 1.2 | 6.4 | 162.3 | 107.1 | 345.6 | 6.2 | | |

**МЕНЮ**

1-4 класс

ДЕНЬ 2

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | | 100 | 1,2 | 9,8 | 6,3 | 118,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА | 93 | 69,75 | 1 | 0,1 | 5,9 | 28,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 25 | 25 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕЙ | | 200 | 1,6 | 5,2 | 7,2 | 81,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 55 | 44 | 0,8 | 0 | 2 | 11,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 32 | 22,4 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 16,7 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,4 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | | 90 | 13,8 | 5,1 | 5,1 | 120,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА СВ | 67,5 | 59,7 | 11,8 | 3,8 | 0 | 81,1 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 9 | 9 | 0,7 | 0,1 | 4,4 | 20,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 12,6 | 12,6 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 7,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7,3 | 0,9 | 0,8 | 0,1 | 11,2 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,9 | 145,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 169,5 | 118,7 | 2,3 | 0,5 | 18,7 | 88,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 24 | 24 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 14,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | 0,2 | 1,1 | 2,3 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 0,5 | 2,1 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 200 | 0,4 | | 15,5 | 64,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 2 | 2 | 0,4 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ЛИМОН | 8 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | 1,6 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,0 | 27,6 | 80,6 | 665,8 |
| | | | 24,0 | 27,6 | 80,6 | 665,8 |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 3.0 | 11.1 | 10.0 | 171.8 | 0.1 | 5.1 | 0.0 | 4.7 | 15.3 | 16.3 | 59.2 | 1.0 | 31 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.8 | 3.3 | 15.2 | 111.4 | 0.1 | 3.5 | 0.2 | 1.7 | 26.6 | 25.2 | 63.8 | 1.7 | 45 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 19.2 | 12.2 | 17.0 | 254.8 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 0.6 | 40.0 | 26.9 | 185.9 | 2.6 | 189 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 0.1 | 4.8 | 0.1 | 43.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 5.7 | 0.3 | 2.0 | 0.0 | 219 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 2.3 | 19.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 2.4 | 4.4 | 0.1 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.6 | 58.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 283 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 31.0 | 32.8 | 83.5 | 773.5 | 0.4 | 9.5 | 1.3 | 7.1 | 100.6 | 86.0 | 353.1 | 6.3 | | |
| Всего за день: | | 31.0 | 32.8 | 83.5 | 773.5 | 0.4 | 9.5 | 1.3 | 7.1 | 100.6 | 86.0 | 353.1 | 6.3 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 3**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | 100 | 3,0 | 11,1 | 10,0 | 171,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 72 | 50,4 | 1 | 0,2 | 8 | 37,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 30 | 19,5 | 0,6 | 0 | 1,2 | 28,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. | 10,06 | 1,3 | 1,2 | 0,1 | 15,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | 200 | 4,8 | 3,3 | 15,2 | 111,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 54 | 37,8 | 0,8 | 0,2 | 6 | 28,2 |
| ГОРОХ КОЛОТЫЙ | 17 | 16,9 | 3,8 | 0,3 | 7,8 | 51,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | | 100 | 19,2 | 12,2 | 17,0 | 254,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,1 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 115,7 | 97,7 | 16,1 | 11,3 | 0 | 166,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 18,6 | 18,6 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 32,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 22,9 | 22,9 | 0,7 | 0,7 | 1,1 | 13,3 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 150 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 69 | 69 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | 0,2 | 1,1 | 2,3 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 0,5 | 2,1 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | | | 14,6 | 58,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 31,0 | 32,8 | 83,5 | 773,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 31,0 | 32,8 | 83,5 | 773,5 |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | | | P, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0.0 | 9.7 | 0.0 | 87.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.2 | 3.3 | 0.2 | 0.9 | 0.0 | 18 | 2008 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | 3.2 | 10.4 | 76.1 | 0.0 | 7.0 | 0.2 | 1.0 | 34.5 | 18.9 | 41.0 | 1.1 | 67 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ | 150 | 18.6 | 17.3 | 18.3 | 303.4 | 0.2 | 9.2 | 0.1 | 0.9 | 22.7 | 41.5 | 211.9 | 3.3 | 185 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 2.3 | 19.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 2.4 | 4.4 | 0.1 | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0.1 | 0.0 | 30.7 | 121.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.9 | 0.2 | 4.3 | 0.0 | 274 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 24.1 | 31.6 | 86.0 | 721.9 | 0.3 | 17.0 | 1.1 | 6.1 | 77.1 | 78.1 | 300.3 | 5.4 | | |
| Всего за день: | | 24.1 | 31.6 | 86.0 | 721.9 | 0.3 | 17.0 | 1.1 | 6.1 | 77.1 | 78.1 | 300.3 | 5.4 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 4**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | 100 | | 9,7 | | 87,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 114 | 114 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСЛЫ С КАРТОФЕЛЕМ | | 200 | 1,5 | 3,2 | 10,4 | 76,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 32 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА | 40 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 21,6 | 15,1 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6 | 6 | 0 | 0 | 1 | 3,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,4 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ | | 150 | 18,6 | 17,3 | 18,3 | 303,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 114 | 96,3 | 15,9 | 11,3 | 0 | 164,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 165 | 115,5 | 2,2 | 0,5 | 18,2 | 86,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 5,2 | 0,1 | 48,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 3 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,6 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | 0,2 | 1,1 | 2,3 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 0,5 | 2,1 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | | 200 | 0,1 | | 30,7 | 121,0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) | 24 | 24 | 0,1 | 0 | 21 | 82,2 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 24,1 | 31,6 | 86,0 | 721,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,1 | 31,6 | 86,0 | 721,9 |

5 день

| Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1.5 | 5.2 | 9.8 | 92.9 | 0.1 | 6.3 | 0.2 | 2.2 | 20.7 | 18.5 | 43.1 | 0.8 | 32 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2.0 | 5.3 | 12.8 | 107.3 | 0.1 | 5.2 | 0.2 | 2.0 | 23.4 | 18.7 | 54.8 | 0.8 | 42 | 2008 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 90 | 20.6 | 14.0 | 3.2 | 220.1 | 0.2 | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 22.6 | 28.2 | 187.2 | 0.5 | 164 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 0.1 | 4.8 | 0.1 | 43.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 2.3 | 0.1 | 1.4 | 0.0 | 224 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 2.3 | 19.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 2.3 | 4.2 | 0.1 | 265 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.6 | 58.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 283 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 28.1 | 30.7 | 67.1 | 655.8 | 0.5 | 12.7 | 1.2 | 6.3 | 81.0 | 82.7 | 328.5 | 3.1 | | |
| Всего за день: | | 28.1 | 30.7 | 67.1 | 655.8 | 0.5 | 12.7 | 1.2 | 6.3 | 81.0 | 82.7 | 328.5 | 3.1 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 5**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | | 1,5 | 5,2 | 9,8 | 92,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 62,3 | 49,8 | 1 | 0,2 | 7,9 | 37,2 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 | 10,9 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,5 |
| МОРКОВЬ | 14 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | | 2,0 | 5,3 | 12,8 | 107,3 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 4 | 4 | 0,4 | 0 | 2,6 | 12,2 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 14 | 14 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,4 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 90 | | 20,6 | 14,0 | 3,2 | 220,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА СВ | 114,3 | 101,2 | 20,1 | 6,4 | 0 | 137,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,5 | 4,5 | 0,5 | 0 | 3,1 | 14,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 28,9 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 55,7 | 55,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | | 0,2 | 1,1 | 2,3 | 19,4 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 0,5 | 2,1 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | 14,6 | 58,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 28,1 | 30,7 | 67,1 | 655,8 |
| | | | 28,1 | 30,7 | 67,1 | 655,8 |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94.0 | 0.1 | 20.0 | 0.0 | 1.3 | 32.0 | 16.0 | 22.0 | 4.4 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1.3 | 10.1 | 7.6 | 126.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 4.3 | 33.2 | 17.6 | 35.1 | 1.1 | 28 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 20.1 | 10.0 | 14.6 | 228.6 | 0.3 | 7.5 | 0.2 | 1.9 | 32.8 | 46.2 | 218.4 | 1.4 | 50 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 180 | 11.7 | 10.8 | 43.2 | 316.6 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1.6 | 173.1 | 16.8 | 139.6 | 1.3 | 124 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 11.8 | 48.7 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 9.1 | 7.9 | 14.9 | 1.4 | 299 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 38.0 | 32.0 | 121.1 | 928.7 | 0.6 | 31.2 | 1.2 | 9.1 | 290.6 | 119.4 | 467.8 | 10.5 | | |
| Всего за день: | | 38.0 | 32.0 | 121.1 | 928.7 | 0.6 | 31.2 | 1.2 | 9.1 | 290.6 | 119.4 | 467.8 | 10.5 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ЯБЛОКО | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 |
| ЯБЛОКИ | 227,2 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | | 100 | 1,3 | 10,1 | 7,6 | 126,0 |
| СВЕКЛА | 116 | 87 | 1,3 | 0,1 | 7,5 | 35,4 |
| ЧЕСНОК | 0,6 | 0,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | | 200 | 20,1 | 10,0 | 14,6 | 228,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА СВ | 104 | 92 | 18,3 | 5,8 | 0 | 124,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 120 | 84 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 62,8 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | | 180 | 11,7 | 10,8 | 43,2 | 316,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 62,5 | 62,5 | 6,7 | 0,9 | 43,1 | 206,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СЫР | 20 | 19,2 | 4,9 | 4,9 | 0 | 64,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,2 | 7,2 | 0,1 | 5 | 0,1 | 46,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,4 | | 11,8 | 48,7 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 2 | 2 | 0,4 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 11,3 | 11,3 | 0 | 0 | 11 | 43,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 38,0 | 32,0 | 121,1 | 928,7 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 38,0 | 32,0 | 121,1 | 928,7 |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1.1 | 9.8 | 10.7 | 137.5 | 0.0 | 8.7 | 0.5 | 4.6 | 32.8 | 16.3 | 26.5 | 1.2 | 2 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.2 | 2.4 | 15.5 | 93.3 | 0.1 | 5.0 | 0.2 | 0.5 | 15.2 | 16.7 | 44.7 | 0.9 | 47 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 13.2 | 12.4 | 15.8 | 227.6 | 0.1 | 8.5 | 0.0 | 0.7 | 21.2 | 34.3 | 159.7 | 2.4 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 9.2 | 7.9 | 14.9 | 1.4 | 300 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 20.6 | 24.9 | 81.7 | 636.3 | 0.3 | 22.3 | 1.5 | 5.8 | 88.8 | 90.1 | 283.6 | 6.8 | | |
| Всего за день: | | 20.6 | 24.9 | 81.7 | 636.3 | 0.3 | 22.3 | 1.5 | 5.8 | 88.8 | 90.1 | 283.6 | 6.8 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 7**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | 100 | 1,1 | 9,8 | 10,7 | 137,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| ЯБЛОКИ | 28 | 24,7 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 11,3 |
| МОРКОВЬ | 32 | 25,6 | 0,3 | 0 | 1,7 | 8,7 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 2,2 | 2,4 | 15,5 | 93,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,4 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,3 | 7,8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,1 | 0 | 19,3 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | | 180 | 13,2 | 12,4 | 15,8 | 227,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 81 | 68,4 | 11,3 | 8 | 0 | 116,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 124,4 | 87 | 1,6 | 0,3 | 13,8 | 65,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,3 | 12,1 | 0,2 | 0 | 1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,8 | 5,8 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 37,2 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 5,8 | 5,8 | 0 | 0 | 0,9 | 3,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,4 | | 15,4 | 63,1 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 2 | 2 | 0,4 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 20,6 | 24,9 | 81,7 | 636,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,6 | 24,9 | 81,7 | 636,3 |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 5,0 | 3,1 | 61,7 | 0,0 | 6,2 | 0,1 | 2,3 | 3,3 | 1,5 | 6,2 | 0,1 | 18 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 200 | 1,8 | 4,2 | 12,8 | 96,0 | 0,0 | 5,7 | 0,2 | 0,3 | 35,5 | 22,7 | 51,8 | 1,2 | 43 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ | 90 | 16,2 | 13,0 | 2,7 | 191,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 21,0 | 21,6 | 150,8 | 0,6 | 170 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 4,0 | 5,2 | 43,0 | 238,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 6,4 | 25,2 | 76,6 | 0,5 | 224 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,5 | 2,7 | 1,0 | 30,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 1,2 | 8,0 | 0,0 | 263 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 58,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 283 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,0 | 30,4 | 101,5 | 790,5 | 0,2 | 12,2 | 1,1 | 6,4 | 89,1 | 87,1 | 331,2 | 3,3 | | |
| Всего за день: | | 27,0 | 30,4 | 101,5 | 790,5 | 0,2 | 12,2 | 1,1 | 6,4 | 89,1 | 87,1 | 331,2 | 3,3 | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 8**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ | | 100 | 0,8 | 5,0 | 3,1 | 61,7 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 57,6 | 57 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 13,3 |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 44 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14 | 11,8 | 0,2 | 0 | 1 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| СВЕКОЛЬНИК | | 200 | 1,8 | 4,2 | 12,8 | 96,0 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 32 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СВЕКЛА | 64 | 51,2 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 20,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 46 | 32,2 | 0,6 | 0,1 | 5 | 24,1 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| САХАР ПЕСОК | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 5,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 12,4 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ | | 90 | 16,2 | 13,0 | 2,7 | 191,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЫБА СВ | 84,07 | 74,4 | 14,8 | 4,7 | 0 | 101,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0 | 2,6 | 12,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 3,7 | 0 | 33,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,19 шт. | 7,5 | 1 | 0,9 | 0,1 | 11,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,8 | 3,8 | 0 | 3,7 | 0 | 33,2 |
| РИС ОТВАРНОЙ | | 150 | 4,0 | 5,2 | 43,0 | 238,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ | 56,26 | 55,7 | 3,9 | 0,4 | 42,9 | 195,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | | 30 | 0,5 | 2,7 | 1,0 | 30,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,75 | 0,75 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 0,75 | 0,75 | 0 | 0,5 | 0 | 4,9 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 15 | 15 | 0,4 | 2,2 | 0,5 | 23,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | | | 14,6 | 58,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 27,0 | 30,4 | 101,5 | 790,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 27,0 | 30,4 | 101,5 | 790,5 |

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 100 | 1.3 | 0.2 | 22.0 | 96.0 | 0.0 | 1.6 | 1.6 | 0.5 | 44.8 | 31.5 | 52.4 | 1.0 | 13 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7.8 | 6.8 | 11.2 | 136.5 | 0.1 | 5.6 | 0.2 | 1.3 | 18.8 | 23.7 | 100.7 | 1.5 | 48 | 2008 |
| ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ | 90 | 8.1 | 6.8 | 2.8 | 105.6 | 0.0 | 9.8 | 0.0 | 0.3 | 31.4 | 16.0 | 82.4 | 1.5 | 178 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.1 | 6.1 | 19.9 | 145.8 | 0.1 | 9.6 | 0.0 | 0.2 | 39.2 | 27.5 | 80.9 | 1.1 | 241 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 2.3 | 19.4 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 2.4 | 4.4 | 0.1 | 265 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0.1 | 0.0 | 30.7 | 121.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.3 | 0.0 | 274 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 24.3 | 21.3 | 113.2 | 739.1 | 0.3 | 27.4 | 2.6 | 2.3 | 150.8 | 116.2 | 362.9 | 6.1 | | |
| Всего за день: | | 24.3 | 21.3 | 113.2 | 739.1 | 0.3 | 27.4 | 2.6 | 2.3 | 150.8 | 116.2 | 362.9 | 6.1 | | |

**МЕНЮ**

1-4 класс

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | | 100 | 1,3 | 0,2 | 22,0 | 96,0 |
| МОРКОВЬ | 100 | 80 | 1 | 0,1 | 5,3 | 27,2 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 11 | 11 | 0,3 | 0,1 | 7 | 30,0 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | 200 | 7,8 | 6,8 | 11,2 | 136,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 91 | 63,7 | 1,3 | 0,3 | 10,1 | 47,5 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 43,2 | 36,5 | 6 | 4,3 | 0 | 62,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт. | 2,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,2 | 2,7 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 |
| ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ | | 90 | 8,1 | 6,8 | 2,8 | 105,6 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 50,1 | 42,3 | 7 | 4,9 | 0 | 72,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 6,4 | 5,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,6 | 2,6 | 0 | 1,8 | 0 | 16,7 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 66,9 | 53,5 | 1 | 0,1 | 2,4 | 14,6 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,9 | 145,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 169,5 | 118,7 | 2,3 | 0,5 | 18,7 | 88,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 24 | 24 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 14,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,7 | 6,7 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | | 30 | 0,2 | 1,1 | 2,3 | 19,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 0,7 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 0,54 | 0,54 | 0 | 0 | 0,5 | 2,1 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | | 200 | 0,1 | | 30,7 | 121,0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) | 24 | 24 | 0,1 | 0 | 21 | 82,2 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,3 | 21,3 | 113,2 | 739,1 |
| | | | 24,3 | 21,3 | 113,2 | 739,1 |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3.9 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 100 | 1.2 | 0.2 | 3.9 | 24.4 | 0.1 | 10.5 | 0.2 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 246 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 2.0 | 3.3 | 12.6 | 88.4 | 0.0 | 3.5 | 0.2 | 1.4 | 14.9 | 13.0 | 38.0 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 46 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 | 12.1 | 9.6 | 5.6 | 156.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.4 | 10.8 | 15.5 | 111.3 | 1.6 | 204 | 2008 | 2008 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 4.5 | 6.9 | 28.7 | 203.1 | 0.1 | 2.3 | 0.5 | 1.3 | 22.4 | 18.2 | 50.8 | 1.1 | 125 | 2008 | 2008 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ | 30 | 0.9 | 2.1 | 2.2 | 30.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 31.2 | 3.4 | 22.5 | 0.0 | 259 | 2008 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.6 | 58.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 280 | 2008 | 2008 | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.8 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 10.4 | 14.9 | 37.8 | 0.9 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 24.4 | 22.4 | 91.9 | 675.1 | 0.3 | 16.5 | 1.9 | 3.5 | 90.0 | 65.0 | 260.4 | 4.4 | | | | |
| Всего за день: | | 24.4 | 22.4 | 91.9 | 675.1 | 0.3 | 16.5 | 1.9 | 3.5 | 90.0 | 65.0 | 260.4 | 4.4 | | | | |

**МЕНЮ****1-4 класс****ДЕНЬ 10**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 24,4 |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 106 | 104,92 | 1,2 | 0,2 | 3,9 | 24,4 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | 200 | 2,0 | 3,3 | 12,6 | 88,4 |
| НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 53 | 37,1 | 0,7 | 0,1 | 5,8 | 27,7 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,5 | 25,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,0 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | | 90 | 12,1 | 9,6 | 5,6 | 156,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 80,1 | 67,6 | 11,2 | 7,9 | 0 | 115,4 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 11,5 | 11,5 | 0,9 | 0,1 | 5,6 | 26,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,2 | 2,2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,2 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | 150 | 4,5 | 6,9 | 28,7 | 203,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 36,7 | 36,7 | 3,9 | 0,6 | 25,3 | 121,1 |
| МОРКОВЬ | 26,2 | 21 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9 | 9 | 0,1 | 6,3 | 0,1 | 57,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 9 | 9 | 0 | 0 | 1,4 | 5,7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 11,8 | 7,7 | 0,2 | 0 | 0,5 | 11,3 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ | | 30 | 0,9 | 2,1 | 2,2 | 30,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 | 30 | 0,9 | 1 | 1,4 | 17,5 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,8 | 3,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,1 | 0 | 9,6 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД | | 200 | | | 14,6 | 58,2 |
| ЧЕРНОСЛИВ | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРАГА | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,2 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| | | | 24,4 | 22,4 | 91,9 | 675,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,4 | 22,4 | 91,9 | 675,1 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 267,0 | 287,1 | 953,6 | 7503,9 | 3,7 | 217,9 | 15,9 | 61,0 | 1279,2 | 991,7 | 3362,0 | 58,1 |
| Среднее значение за период | 26.7 | 28.7 | 95.4 | 750.4 | 0.4 | 21.8 | 1.6 | 6.1 | 127.9 | 99.2 | 336.2 | 5.8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.2 | 34.4 | 51.4 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | |
|---------------|------|
| Возраст детей | Обед |
| 1-4 класс | 835 |