

СОГЛАСОВАНО:

Тосеев/Тосеева Л.Т.

УТВЕРЖДАЮ:

МАХМУТОВ

МАХМУТОВ Х.Х.

Меню по организации горячего питания для учащихся на 2025 г. (1-4 классы)

(сезон-зима)

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена
Первая неделя				
1 - ый день (понедельник)				
1		Фрукты(в ассортименте)	100	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/40	
3	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200/15/10	
4		Кондитерское изделие(Пряники,печенье,вафли)	20	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
2 -ой день (вторник)				
1	41	Салат из свежей моркови	60	
2	202	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	
3	283	Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200/8/10	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
3- ий день (среда)				
1	45	Салат из белокочанной свежей капусты с маслом растительным	60	
2	229	Рыба тушеная (минтай) с соевощами	80	
3	324	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4	432	Кофейный напиток с молоком	200	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
4 - ый день (четверг)				
2	34	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	
	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	150/40	
3	442	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	
4		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Кондитерское изделие(Пряники,печенье,вафли)	20	
		Итого		69,43
5 - ый день (пятница)				
1		Фрукты в ассортименте	100	
2	84	Щи из говядины из свежей капусты со сметаной	300/25/15	
3	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200/8/10	
4		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
6 - ой день (суббота)				
1		Винегрет овощной	60	
2		Запеканка картофельная с говяжим фаршем и маслом	220/5	
3		Чай сладкий	200	

4		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
Вторая неделя		1-ый день (понедельник)		
1	45	Салат из белокочанной свежей капусты с маслом растительным	60	
2	311	Плов из птицы (грудки куриные)	150/40	
3	402	Компот из сухофруктов с витамином С	200/8/10	
4		Кондитерское изделие (Чоко Пай)	25	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
		2 -ой день (вторник)		
1		Фрукты (в ассортименте)	100	
2	335	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	
3	259	Гуляш из говядины	40/40	
4		Чай сладкий	200	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
		3 - ий день (среда)		
1	41	Салат из свежей моркови	60	
2	239	Котлеты(биточки) рыбные с соусом	60/30	
3	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
4	431	Чай черный с сахаром, с лимоном	200/15/10	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
		4 - ый день (четверг)		
1		Фрукты (в ассортименте)	100	
2	282	Котлеты (биточки,шницели) куриные с соусом	60/30	
3	324	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4		Кофейный напиток с молоком	200	
5		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
		5 - ый день (пятница)		
1	51	Винегрет овощной	60	
2	272	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
3	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
4		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
5	435	Кефир 2,5 % жирности	150	
		Итого		69,43
		6 - ой день (суббота)		
1		Борщ из свежей капусты с говядиной	300/25/15	
2		Кондитерское изделие(Печенье,вафли,пряники)	20	
3	442	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	
4		Хлеб пшеничный,ржаной	30/20	
		Итого		69,43
		Итого		833,16

Индивидуальный предприниматель

Махмутов Х.Х.



Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,90	15,42	38,87	337,95
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	43,96	40	7,06	7,14	0,00	92,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/10		0,09	0,01	14,81	61,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,4	55,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	16,67	10	0,09	0,01	0,29	3,30
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20		1,18	0,94	15,00	73,20
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,18	17,14	102,01	631,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,18	17,14	102,01	631,34

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(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 СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	80		0,97	0,08	9,01	41,55
МОРКОВЬ	96	76,8	0,97	0,08	5,14	26,07
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,63	4,03	35,93	202,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		8,48	13,64	10,12	197,23
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
КРУПА РИС	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200/8/10		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			18,69	18,12	88,27	591,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,69	18,12	88,27	591,93



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
РЫБА ТУШЕНАЯ(МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80		10,69	4,62	0,50	86,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	137,2	68,6	10,58	0,60	0,00	47,91
МОРКОВЬ	4	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		7,18	5,24	32,49	205,56
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,2	58,6	7,16	1,87	32,46	175,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,21	1,21	25,86	123,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			24,59	14,41	87,83	580,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,59	14,41	87,83	580,07



МЕНЮ

7-11 лет(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 ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	49,8	40,8	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	23,1	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,57	13,86	18,44	241,08
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,19	8,28	0,00	107,12
КАРТОФЕЛЬ	152,43	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,5	0,18	0,03	1,08	5,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	25		1,48	1,18	18,75	91,50
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
			17,61	18,04	85,09	572,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,61	18,04	85,09	572,93



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/30/15		7,64	12,22	10,39	188,23
ГОВЯДИНА Б/К	39	30	5,31	4,56	0,00	62,17
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,8	15	0,30	1,72	0,40	23,58
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	74,1	58,8	1,03	0,06	2,68	15,97
КАРТОФЕЛЬ	50,43	35,3	0,69	0,14	5,58	26,36
МОРКОВЬ	14,75	11,8	0,15	0,01	0,79	4,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0,00	5,71	0,00	51,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235,1	235,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200/8/10		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			11,65	12,99	53,40	385,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,65	12,99	53,40	385,77



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	11,3	9	0,16	0,01	0,42	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖИМ ФАРШЕМ И МАСЛОМ	220/5		17,58	25,96	36,74	450,90
ГОВЯДИНА Б/К	82,7	70,4	12,70	10,92	0,00	148,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
КАРТОФЕЛЬ	291,71	204,2	3,96	0,80	32,28	152,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	15,8	0,21	0,03	1,26	6,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,3	5,3	0,68	0,00	3,16	15,36
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ СЛАДКАЯ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,6	57,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,8	145,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,01	32,43	79,26	697,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,01	32,43	79,26	697,23



МЕНЮ

7-11 лет(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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		12,03	16,56	38,87	352,73
КУРИНАЯ ГРУДКА	53	40	8,19	8,28	0,00	107,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	52	3,53	0,50	37,33	167,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200/8/10		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЧОКО ПАЙ)	25		1,88	2,45	18,60	104,25
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЧОКО ПАЙ)	25	25	1,88	2,45	18,60	104,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			18,42	22,35	96,13	660,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,42	22,35	96,13	660,17

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	113,7	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,15	4,42	21,33	138,13
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40		8,60	10,13	2,75	136,64
ГОВЯДИНА Б/К	63	40	8,12	6,98	0,00	95,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,00	0,20	20,20	86,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,76	15,52	77,61	519,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,76	15,52	77,61	519,61

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30		9,52	12,30	10,40	190,32
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	47,6	43,3	7,64	7,73	0,00	99,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,2	10,2	0,76	0,06	4,97	23,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,75	0,00	3,46	16,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,13	1,7	0,02	0,00	0,12	0,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,6	4,6	0,16	0,00	0,52	2,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		7,18	5,24	32,49	205,56
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59,2	58,6	7,16	1,87	32,46	175,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,8	113,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,21	1,21	25,86	123,47
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142	142	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,41	1,21	2,33	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			22,92	19,52	102,08	678,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,92	19,52	102,08	678,19



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,47	76,44
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,4
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	11,3	9	0,16	0,01	0,42	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		9,92	12,23	10,76	192,75
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		6,47	4,10	38,10	214,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,8	57,8	6,45	0,73	38,07	184,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
КЕФИР 2,5 %	150		4,50	0,15	6,00	46,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155,3	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			25,32	22,95	82,86	642,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,32	22,95	82,86	642,47

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет(1-4 класс)

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/25/15		10,87	14,96	14,98	243,85
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,30	1,72	0,40	23,58
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	32,5	25	8,54	7,34	0,00	100,02
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,4	23,5	0,41	0,02	1,07	6,38
СВЕКЛА	58,75	47	0,69	0,05	4,02	19,15
КАРТОФЕЛЬ	33,57	23,5	0,46	0,09	3,72	17,56
МОРКОВЬ	14,75	11,8	0,15	0,01	0,79	4,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,1	11,8	0,16	0,02	0,94	4,69
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0,00	5,71	0,00	51,45
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	235,1	235,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20		1,18	0,94	15,00	73,20
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		0,97	0,19	19,59	83,42
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
			16,63	16,46	73,10	512,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,63	16,46	73,10	512,31