

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 1



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		12,7	9,0	7,3	160,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	74	68,8	10,6	0,6	0	48,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,2	0,2	0,3	3,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,6	9,6	1,3	0	5,7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	4,3	23,9	145,7
КАРТОФЕЛЬ	214,29	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,25	5,25	0	3,7	0,1	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			18,8	13,7	64,2	459,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,8	13,7	64,2	459,2

МЕНЮ
7-11 лет ЗАВТРАК
ДЕНЬ 2



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	180		21,4	21,2	13,7	331,2
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох. х/о 2%	110,1	108	19,1	19,3	0	249,3
КРУПА РИСОВАЯ ф.	14,4	14,4	1	0,1	10,4	46,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7		0,2		7,0	30,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			23,9	21,4	35,5	431,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,9	21,4	35,5	431,9



Утверждаю

Д.И. Мухоморова

МЕНЮ **7-11 лет ЗАВТРАК** **ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,3	3,8	14,9	103,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5	5	0	3,6	0,1	33,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10		6,0	12,6	31,9	265,4
КРУПА МАННАЯ ф.	31	31	3,1	0,3	21,2	100,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	4	4	0	2,8	0,1	25,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,1	0,1	64,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		6,7	5,3	19,7	154,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60		5,2	3,5	34,9	190,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42	4,4	0,5	28,5	136,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,4	0,4	0	0	0,3	1,3
ДРОЖОЖИ СУХИЕ	1	1	0,5	0,1	0,4	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	3,8	3,8	0	2,7	0	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,2	2,2	0,1	0	1,6	6,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,2	17,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			20,2	25,2	101,4	714,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,2	25,2	101,4	714,6

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"		170	20,9	13,6	36,8	353,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	1,2	1,2	0	0,9	0	7,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ с/м х/о 17% т/о 30%	108,2	89,9	15,6	3,2	4,7	110,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42,4	42,4	4,6	0,6	29	139,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	255	255	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,5	12,1	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	2,5	2,5	0	1,7	0	16,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	11,9	90,8
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			27,0	16,8	63,5	514,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,0	16,8	63,5	514,8

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 5



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		10,4	10,2	6,0	157,5
ГОВЯДИНА Б/К с/м. х/о 9%	57,1	52,1	9,4	8,1	0	110,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12,6	12,6	1	0,1	6	28,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	2,9	2,9	0	2	0	18,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,8	21,5	141,9
КАРТОФЕЛЬ	183,21	128,25	2,5	0,5	20,3	95,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,7	0,6	1,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,25	5,25	0	3,7	0,1	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,85	89,85	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,2		6,3	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОН	7,2	6,3	0,1	0	0,2	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			16,1	15,2	48,6	397,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,1	15,2	48,6	397,0

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 6



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	200/7		6,0	7,6	31,8	220,6
КРУПА МАННАЯ ф.	31	31	3,1	0,3	21,2	100,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	7	7	0,1	4,9	0,1	44,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13		3,0	3,8		47,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	13	13	3	3,8	0	47,3
ЙОГУРТ	200		4,6	4,0	6,4	84,8
ЙОГУРТ						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70		0,6	0,1	5,7	30,1
АПЕЛЬСИН	70	70	0,6	0,1	5,7	30,1
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			17,7	16,7	60,3	474,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,7	16,7	60,3	474,5

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 7



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120		14,9	1,9	9,6	114,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ с/м х/о 7%	85,2	79,2	12,2	0,7	0	55,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16,8	16,8	1,3	0,1	8,1	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,6	1,2	1,1	0,1	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150		3,7	3,7	20,9	131,7
КАРТОФЕЛЬ	160,71	112,5	2,2	0,5	17,8	84,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	3	3	0	2,1	0	19,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78,75	78,75	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		7,0	30,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22		0,9	6,7	13,8	119,2
ВАФЛИ	22	22	0,9	6,7	13,8	119,2
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			22,0	12,5	66,1	466,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,0	12,5	66,1	466,6



МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65		16,6	16,7	0,3	217,7
КУРИНОЕ ФИЛЕ ох х/о 2%	95,4	93,6	16,5	16,7	0	216,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	3,9	0,1	0	0,3	1,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,5	3,9	15,3	112,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,9	171,8	3	0,2	7,9	46,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,3	5,3	0	3,7	0,1	34,0
МОРКОВЬ	3,9	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,4	4,4	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,1		6,1	25,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			22,5	20,8	36,5	425,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,5	20,8	36,5	425,3

МЕНЮ

7-11 лет ЗАВТРАК

ДЕНЬ 10



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	140/10		21,8	14,8	39,2	378,1
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,5	25,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	108,6	106,4	18,6	9,3	3,1	174,4
КРУПА МАННАЯ ф	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	36,2
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0	0	8,1	32,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14,3	14	0,5	0	10,2	40,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ 72,5%	5,6	5,6	0	4	0,1	35,9
ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,6	5,6	0,1	0,8	0,2	8,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,2		6,3	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
ЛИМОН	7,2	6,3	0,1	0	0,2	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,3	0,2	14,8	70,5
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,0
			24,3	15,0	60,3	475,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,3	15,0	60,3	475,7