

Утверждаю:

Директор школы:

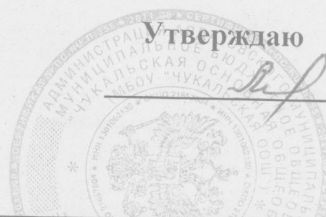
Логинкина Т.Н.



Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
общеобразовательных организаций  
по возрастным группам (7-11 лет)

2023-2024 год

**МЕНЮ  
ДЕНЬ 1  
7-11 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ</b>	250		6,6	6,2	24,7	181,3
Молоко пастер. 2,5% жирности	156,4	156,4	4,41	3,91	7,4	82,42
Вода питьевая	105	105				
Макаронные изделия высш. сорт	20	20	2,14	0,26	14,84	70,26
Сахар песок	2,5	2,5			2,48	9,9
Соль	0,75	0,75				
Масло сладко-сливочное несоленое	2,5	2,5	0,02	2,06	0,02	18,71
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	40		2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой		40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200		0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ</b>	80		18,3	1,1	23,1	170,7
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
	570		18,3	7,5	75,6	475,4
<b>ОБЕД</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И</b>	60		0,1	10	2,1	99,8
Помидоры свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>	200/10		1,7	5,6	6,4	80,4
Картофель	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
Капуста белокочанная	48,1	38,5	0,7		1,6	9,7
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Сметанная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	1,7
Масло сливочное 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5

оль	0,6	0,6				
<b>ОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>		<b>80</b>	<b>14,5</b>	<b>13,1</b>	<b>9,9</b>	<b>205,7</b>
удка куриная	32,8	29,52	9,3	0,6	0,2	40,4
леб пшеничный формовой мука 1 сорт	14,1	14,1	1	0,1	6,5	30,1
ода питьевая	19,2	19,2				
хари понировочные	5,1	5,1	0,7		2,8	13,7
асло подсолнечное рафинированное	4,8	4,8		4,5		38,9
к репка	5,1	4,3	0,1		0,4	1,6
вядина б/к или Свинина б/к	29,6	25,2	3,4	7,9		81
оль	0,6	0,6				
<b>КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>21,8</b>	<b>142,4</b>
ртофель	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
олоко пастер. 2,5% жирности	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
асло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7
оль	0,6	0,6				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>9,1</b>	<b>35,9</b>
ухофрукты (смесь)		20				
ахар песок		10			9,1	35,9
ода питьевая		210				
скорбиновая кислота		0,02				
<b>ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
леб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
леб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>760</b>	<b>24,6</b>	<b>34,3</b>	<b>80,3</b>	<b>710,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,9</b>	<b>41,8</b>	<b>155,9</b>	<b>1186</b>



**МЕНЮ  
ДЕНЬ 2  
7-11 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МАННАЯ</b>		<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>10,2</b>	<b>33,2</b>	<b>241,2</b>
Крупа манная	38	38	3,7	0,4	24,4	112,8
Молоко пастер. 2,5% жирности	85,7	85,7	2,4	2	3,7	41,5
Соль	0,7	0,7				
Сахар песок	5,5	5,5			5	19,6
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>65</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>22,8</b>	<b>159,6</b>
Сыр	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ</b>		<b>200</b>			<b>25,6</b>	<b>101,1</b>
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
		<b>505</b>	<b>13,3</b>	<b>23,1</b>	<b>81,7</b>	<b>576,7</b>
<b>Обед</b>						
<b>ВИНИГРЕТ</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>4,4</b>	<b>5,7</b>	<b>65,4</b>
Картофель	20	16	0,06	0,32	2,67	13,12
Горошек зеленый консервируемый	10	9	0,45	0,02	1,2	6,75
Лук	5	3	0,05		0,29	1,34
Морковь	10	8	0,06	0,02	0,4	2
Огурцы соленые	13	11	0,31		0,14	1,8
Свекла	11	9	0,16		0,97	4,41
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		4		35,96
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>		<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>13,9</b>	<b>108,2</b>
Картофель	53,6	38,6	0,8	0,2	5,7	26,7
Горох лущеный	16,2	16,2	3,5	0,3	7,1	43,6
Лук репчатый	9,6	8	0,1		0,6	3
Морковь	10	8	0,1		0,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		3,8		32,4
Вода питьевая	144	144				
Соль	0,6	0,6				
<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С ПШЕНОМ</b>		<b>80</b>	<b>16,1</b>	<b>8,1</b>	<b>13,5</b>	<b>191,3</b>
Масло сладко-сливочное	3	3	0,03	2,18	0,04	19,86



Масло подсолнечное рафинированное	5	85		5		44,96
Соль	1	1				
Вода питьевая	23	23			2,85	13,44
Лук репка	36	30	0,51		6,24	31,62
Крупа пшеничная	9	9	1,08	0,26		60,6
Грудка куриная	60	60	13,8	0,6		20,82
Сухари панировочные	6	6	0,37	0,08	4,34	191,5
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		150	3,4	4,6	35	155,9
Крупа рисовая	52,5	52,5	3,4	0,5		
Соль	1,3	1,3				35,6
Масло сладко-сливочное несоленое	5,3	5,3		4,1		
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота		40	2,9	0,2		18,3
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2		85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт		30	2	0,3		61,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3		61,2
Хлеб ржаной формовой		760	30,2	21,9	108,6	741
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			43,5	45	190,3	1317,7

**МЕНЮ  
ДЕНЬ 3  
7-11 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СЫРНИКИ С ТВОРОГОМ</b>	180/20		16,6	20,9	37,6	404,9
Творог 9%жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное шт.	0,17шт	5,7	0,72	0,66	0,04	8,8
Мука пшеничная высший сорт	6	6	0,62	0,05	4,45	20,77
Сметана 20% жирности	4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	8,77
Масло подсолнечное рафинированое	2,2	2,2		2,1		17,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1,3	1,6	10,1	59
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200</b>			<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>42,7</b>
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200				11,2	45
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>
		<b>650</b>	<b>20,3</b>	<b>21,3</b>	<b>82</b>	<b>599,2</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>		<b>60</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>2,1</b>	<b>99,8</b>
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>200/10</b>	<b>1,6</b>	<b>5,6</b>	<b>7,8</b>	<b>85,6</b>
Свекла	41	32,8	0,5		2,6	12,4
Капуста	19,2	15,4	0,3		0,6	3,9
Картофель	19,2	13,8	0,3	0,1	2	9,5
Томатная паста	1	1			0,2	0,9
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4

Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8
Сахар песок	1,2	1,2			1,1	4,3
Лимонная кислота	0,02	0,02				
Сметана 20%жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,8</b>	<b>194,3</b>
Масло подсолнечное рафинированое	1,5	1,5		1,4		12,2
Макаронные изделия В/С	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
Соль	0,8	0,8				
Масло сладко-сливочное несоленое	4	4		3,1		26,9
<b>ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>		<b>90</b>	<b>17,3</b>	<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>135,5</b>
Вода питьевая	45	45				
Лук репчатый	11	9,5	0,16		0,9	4,26
Грудка куриная	84	73	16,79	0,73		73,73
Мука	2	2	0,21	0,02	1,48	6,92
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		5		44,96
Томатная паста	7	7	0,18	0,02	1,17	5,6
Соль	1	1				
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>780</b>	<b>29,4</b>	<b>27,1</b>	<b>86,8</b>	<b>699,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,7</b>	<b>48,4</b>	<b>168,8</b>	<b>1299</b>



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 4**  
7-11 лет

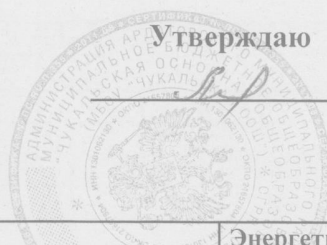


Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ</b>		250	11,3	11	49,4	334,9
Масло подсолнечное рафинированое	1,8	1,8		1,7		14,6
Макаронные изделия высш. сорт	77	77	8,1	0,9	49,4	234,3
Сыр Российский	15	15	3,2	4		47,7
Масло сладко-сливочное несоленое	5,7	5,7		4,4		38,3
Соль	0,8	0,8				
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>		40	4,2	3,8	0,2	49,1
Яйца куриные (шт)	1шт	40	4,2	3,8	0,2	49,1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>		200	0,2		13,37	55,18
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,4
Вода питьевая	204	204				
Лимон	7	4,2			0,1	1,3
Сахар песок	13	13			12,87	51,48
<b>ФРУКТЫ</b>	100	100	0,4		11,3	46,8
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ	100	100	0,4		11,3	46,8
		640	19,7	15,1	97,07	592,58
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>		60	1	3	6,2	54,9
Свекла	72	57	1,03		6,16	27,93
Масло подсолнечное рафинированое	3	3		3		26,97
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		200/10	1,7	5,6	6,4	80,4
Картофель	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
Капуста белокочанная	48,1	38,5	0,7		1,6	9,7
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Томатная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	1,7
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
Соль	0,6	0,6				
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ</b>		90	16,3	5,1	3,7	125,6

Рыба свежая Минтай	154	93	15,81			63,24
Мука пшеничная высш. Сорт	5	5	0,53	0,07	3,66	17,35
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		5		44,96
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ</b>		<b>150</b>	<b>16,1</b>	<b>5,8</b>	<b>32,2</b>	<b>238,7</b>
Горох лущеный	74	74	16,1	1,1	32,2	198,2
Масло подсолнечное рафинированное	5	5		4,7		40,5
Соль	2	2				
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>200</b>				<b>9,1</b>	<b>35,9</b>
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>780</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>88,6</b>	<b>681,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,7</b>	<b>35,1</b>	<b>185,67</b>	<b>1274,48</b>



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 5**  
**7-11 лет**



Утверждаю

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г.	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>		<b>225</b>	<b>5,9</b>	<b>3</b>	<b>37,6</b>	<b>197,6</b>
Крупа рисовая	45,6	45,6	3	0,5	30,7	136,6
Вода питьевая	67,6	67,6				
Молоко пастер.2,5 жирности	107,1	107,1	2,9	2,5	4,5	52
Соль	0,6	0,6				
Сахар песок	2,5	2,5			2,3	9
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>65</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>22,8</b>	<b>159,69</b>
Сыр	15	15	3,4	4,3		53
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>16,3</b>	<b>85,1</b>
Какао порошок	4	4	1	0,6	0,4	10,4
Вода питьевая	110	110				
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Молоко пастер.2,5 жирности	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>0,1</b>	<b>74,8</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
		<b>500</b>	<b>15</b>	<b>17,3</b>	<b>76,8</b>	<b>517,19</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6,5</b>	<b>66,1</b>
Капуста белокочанная	60	48	0,86		2,59	13,82
Лимонная кислота	0,018	0,018				
Лук	10	10	0,17		0,95	4,48
Сахар песок	3,4	3,4			2,97	11,88
Соль	1,6	1,6				
Масло подсолнечное рафинированое	4,8	4,8		4		35,96
<b>РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ</b>		<b>200/10</b>	<b>2,3</b>	<b>5,1</b>	<b>13</b>	<b>107,3</b>
Картофель	40	25	0,5	0,03	4,93	21,93
Сметана 20% жирности	10	10	0,28	2	0,32	20,4
Лук репчатый	5	3,8	0,06		0,36	1,7
Морковь	10	8	0,1	0,01	0,56	2,73
Масло подсолнечное рафинированое	3	3		3		26,97
Огурцы маринованные	17	17	0,48		0,22	2,79
Крупа перловая	10	9	0,84	0,1	6,63	30,77
Вода питьевая	154	154				
Соль	1	1				
<b>ЦЫПЛЕНОК ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>		<b>90</b>	<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>0,3</b>	<b>244,9</b>
Куры тушка	111	111	18,87	16,65		225,33
Масло подсолнечное рафинированое	2	2		2		17,98
Томатная паста	2	2	0,05	0,01	0,33	1,6
Соль	1	1				
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,8</b>	<b>194,3</b>
Масло подсолнечное рафинированое	1,5	1,5		1,4		12,2
Макаронные изделия В/С	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
Соль	0,8	0,8				
Масло сладко-сливочное несоленое	4	4		3,1		26,9
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9



Вода питьевая	200	200				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>780</b>	<b>32,6</b>	<b>33,5</b>	<b>93,1</b>	<b>797,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,6</b>	<b>50,8</b>	<b>169,9</b>	<b>1314,39</b>

**МЕНЮ  
ДЕНЬ 6  
7-11 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА</b>	200		5,9	6,92	31,8	216,57
Молоко пастер. 2,5% жирности	93	93	2,62	2,33	4,4	49,01
Пшено	19	19	2,28	0,55	13,17	66,75
Рис	13	13	0,98	0,34	7,29	36,11
Сахар песок	7	7			6,93	27,27
Вода питьевая	133	133				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,03	4,13	0,05	37,43
Соль	1	1				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	50		3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	200		0,2		9,5	38,2
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>	10		0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	200				11,2	45
	200				11,2	45
	660		9,8	15,52	75,4	481,17
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	60		0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО</b>	200/10		1,6	5,6	7,8	85,6
Свекла	41	32,8	0,5		2,6	12,4
Капуста	19,2	15,4	0,3		0,6	3,9
Картофель	19,2	13,8	0,3	0,1	2	9,5
Томатная паста	1	1			0,2	0,9
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4
Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8

Сахар песок	1,2	1,2			1,1	4,3
Лимонная кислота	0,02	0,02				
Сметана 20%жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ</b>		<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>22,4</b>	<b>25,8</b>	<b>331,5</b>
Свинина	50	42,5	5,8	13,3		136,5
Лук репчатый	24	20,16	0,3		1,5	7,5
Картофель	195,14	140,5	2,7	0,6	20,8	97,4
Морковь	33	26,4	0,3		1,6	8,3
Масло подсолнечное рафинированое	9	9		8,5		72,8
Томатная паста	2	2	0,1		0,4	1,8
Соль	0,6	0,6				
Мука пшеничная	2,4	2,4	0,3		1,5	7,2
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>35,9</b>
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой		30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>790</b>	<b>16,1</b>	<b>38,5</b>	<b>75,8</b>	<b>699,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,9</b>	<b>54,02</b>	<b>151,2</b>	<b>1180,37</b>



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 7**  
**7-11 лет**



Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	<b>200</b>		<b>5</b>	<b>5,1</b>	<b>16,2</b>	<b>131</b>
Молоко пастер. 2,5% жирности	125,1	125,1	3,53	3,13	5,92	65,93
Крупа пшеничная	12	12	1,44	0,35	8,32	42,16
Сахар песок	2	2			1,98	7,92
Масло сладко-сливочное несоленое	2	2	0,01	1,65	0,02	14,97
Вода питьевая	84	84				
Соль	0,6	0,6				
<b>БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ПТИЦЫ</b>	<b>80</b>		<b>18,3</b>	<b>1,1</b>	<b>23,1</b>	<b>170,7</b>
Грудка куриная	52	46,8	14,7	0,8	0,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>40</b>		<b>3,28</b>	<b>14,44</b>		<b>75,92</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	3,28	14,44		75,92
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>200</b>		<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>16,3</b>	<b>85,1</b>
Кофейный напиток	4	4	0,4		1,9	9,2
Вода питьевая	172	172				0
Сахар песок	13	13			11,8	46,7
Молоко пастер. 2,5% жирности	60	60	1,6	1,4	2,6	29,2
	<b>520</b>		<b>28,58</b>	<b>22,04</b>	<b>55,6</b>	<b>462,72</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ МОРКОВНЫЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>60</b>		<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>8</b>	<b>42,6</b>
Морковь	70	51	0,91	0,07	4,9	23,87
Сахар песок	3	3	0,18	0,6	0,17	6,82
Сметана	6	6			2,97	11,88
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	<b>200</b>		<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>14,2</b>	<b>83,4</b>
Картофель	75	54	1	0,2	8	37,4
Вермишель	8	8	0,9	0,1	5,1	24,3
Лук репчатый	9,6	8	0,1		0,6	3
Морковь	10	8	0,1		0,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированное	2	2		1,9		16,2
Вода питьевая	152	152				
Соль	0,6	0,6				
<b>ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>	<b>90</b>		<b>20,2</b>	<b>5,7</b>	<b>13,6</b>	<b>186,5</b>
Вода питьевая	23	23				
Сухари понировочные	10	10	1,3	0,5	6,7	36,5

Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	16	16	1,6	0,48	6,88	38,24
Грудка куриная	90	75	17,25	0,75		75,75
Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		4		35,96
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>35</b>	<b>191,5</b>
Крупа рисовая	52,5	52,5	3,4	0,5	35	155,9
Соль	1,3	1,3				
Масло сладко-сливочное несоленое	5,3	5,3		4,1		35,6
<b>КИСЕЛЬ ПЛОДОВОЯГОДНЫЙ</b>		<b>200</b>			<b>25,6</b>	<b>101,1</b>
Кисель концентрат	24	24			17,4	68,8
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт			2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой		<b>30</b>	2	0,3	12,7	61,2
		<b>770</b>	<b>31,7</b>	<b>13,7</b>	<b>127,4</b>	<b>751,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,28</b>	<b>35,74</b>	<b>183</b>	<b>1214,2</b>

**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 8**  
**7-11 лет**



Утверждаю

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>СЫРНИКИ С ТВОРОГОМ</b>		180/20	16,6	20,9	37,6	404,9
Творог 9%жирности	88,5	88,5	12,39	15,93	1,15	197,53
Крупа рисовая	28	27	1,96	0,17	20,64	91,9
Вода питьевая	59,4	59,4				
Соль	0,6	0,6				
Яйцо куриное шт.	0,17шт	5,7	0,72	0,66	0,04	8,8
Мука пшеничная высший сорт	6	6	0,62	0,05	4,45	20,77
Сметана 20% жирности	4,3	4,3	0,12	0,86	0,14	8,77
Масло подсолнечное рафинированое	2,2	2,2		2,1		17,3
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	20	1,3	1,6	10,1	59
<b>МАСЛО ПОРЦИЯМИ</b>		10	0,1	8,3	0,1	74,8
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		200	0,2		9,5	38,2
Чай заварка	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	15	15			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		50	3,6	0,3	22,8	106,6
Хлеб пшеничный формовой		50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ФРУКТЫ</b>		100	0,4		11,3	46,8
Сезонный фрукт		100	0,4		11,3	46,8
		560	20,9	29,5	81,3	671,3
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И</b>		60	0,1	10	2,1	99,8
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>		200/10	1,7	5,6	6,4	80,4
Картофель	28,8	20,8	0,4	0,1	3,1	14,4
Капуста белокочанная	48,1	38,5	0,7		1,6	9,7
Лук репчатый	9,2	7,7	0,1		0,5	2,9
Морковь	9,6	7,7	0,1		0,5	2,4



Масло подсолнечное рафинированое	3,8	3,8		3,6		30,8
Вода питьевая	153,8	153,8				
Томатная паста	1,9	1,9	0,1		0,4	1,7
Сметана 20% жирности	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
Соль	0,6	0,6				
<b>БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>		<b>100/30</b>	<b>18,7</b>	<b>20,7</b>	<b>15,5</b>	<b>322,5</b>
Грудка куриная	45	44	10,12	0,44		44,44
Сухари понировочные	7	7	0,78	0,1	5,07	24,29
Вода питьевая	55	55				
Свинина б/к	40	38	5,55	12,54		135,05
Морковь	4	3,4	0,04		0,24	1,16
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	18	18	1,8	0,54	7,74	43,02
Лук репчатый	8	6,8	0,12		0,65	3,05
Томатная паста	2	2	0,05	0,01	0,33	1,6
Соль	2	2				
Мука в/с	2	2	0,21	0,03	1,46	6,94
Масло подсолнечное рафинированое	7	7				
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>		<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,8</b>	<b>194,3</b>
Масло подсолнечное рафинированое	1,5	1,5		1,4		12,2
Макаронные изделия В/С	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
Соль	0,8	0,8				
Масло сладко-сливочное несоленое	4	4		3,1		26,9
<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАН</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>42,7</b>
Яблоки	28	24,64	0,1	0,1	2,2	10,4
Сахар песок	9	9			8,2	32,3
Вода питьевая	208	208				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		820	30,8	42,1	98,2	886,1
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,7</b>	<b>71,6</b>	<b>179,5</b>	<b>1557,4</b>



Вода питьевая	154	154				
Соль	1	1				
<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>		250	22,1	21,6	31,4	407,8
Куры тушка	116	110	18,7	15,4		213,4
Соль	1	1				
Вода питьевая	166	166				
Лук репчатый	19	15,6	0,27		1,48	6,99
Томатная паста	9	9	0,23	0,03	1,5	7,2
Картофель	200	144	2,88	0,14	28,37	126,29
Масло подсолнечное рафинированное	6	6		5,99		53,95
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		200	0	0	9,1	35,9
Сухофрукты (смесь)		20				
Сахар песок		10			9,1	35,9
Вода питьевая		210				
Аскорбиновая кислота		0,02				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		40	2,9	0,2	18,3	85,2
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		30	2	0,3	12,7	61,2
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>790</b>	<b>30,3</b>	<b>31,2</b>	<b>91</b>	<b>763,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>47,1</b>	<b>164,87</b>	<b>1250,78</b>



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 10**  
**7-11 лет**

Наименование Блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА</b>	<b>200</b>		<b>5,9</b>	<b>6,92</b>	<b>31,8</b>	<b>216,57</b>
Молоко пастер. 2,5% жирности	93	93	2,62	2,33	4,4	49,01
Пшено	19	19	2,28	0,55	13,17	66,75
Рис	13	13	0,98	0,34	7,29	36,11
Сахар песок	7	7			6,93	27,27
Вода питьевая	133	133				
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	0,03	4,13	0,05	37,43
Соль	1	1				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>50</b>		<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>
Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>		<b>9,5</b>	<b>38,2</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,3
Сахар песок	10	10			9,1	35,9
Вода питьевая	200	200				
<b>ДЖЕМ</b>	<b>30</b>				<b>7,2</b>	<b>73,5</b>
Джем фруктовый	30				7,2	73,5
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>40</b>		<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,2</b>	<b>49,1</b>
Яйцо куриное	40	40	4,2	3,8	0,2	49,1
	<b>520</b>		<b>13,9</b>	<b>11,02</b>	<b>71,5</b>	<b>483,97</b>
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ</b>	<b>60</b>		<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>2,1</b>	<b>99,8</b>
Томаты свежие	28	24	0,14		0,01	4,61
Огурцы Свежие	23	20	0,16		0,6	3,04
Лук	7	5	0,09		0,48	2,24
Масло подсолнечное рафинированое	10	10		9,99		89,91
Соль	1	1				
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>	<b>200</b>		<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>13,9</b>	<b>108,2</b>
Картофель	53,6	38,6	0,8	0,2	5,7	26,7
Горох лущеный	16,2	16,2	3,5	0,3	7,1	43,6
Лук репчатый	9,6	8	0,1		0,6	3
Морковь	10	8	0,1		0,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированое	4	4		3,8		32,4
Вода питьевая	144	144				
Соль	0,6	0,6				
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ</b>	<b>90</b>		<b>16,3</b>	<b>5,1</b>	<b>3,7</b>	<b>125,6</b>
Рыба свежая Минтай	154	93	15,81			63,24
Мука пшеничная высш. Сор	5	5	0,53	0,07	3,66	17,35

Соль	1	1				
Масло подсолнечное рафинированое	5	5		5		44,96
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>		<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>21,8</b>	<b>142,4</b>
Картофель	193,4	139,25	2,7	0,6	20,7	96,5
Молоко пастер. 2,5% жирности	25	25	0,7	0,6	1,1	12,2
Масло сладко-сливочное несоленое	5	5		3,9		33,7

Соль	0,6	0,6				
<b>НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>10,7</b>	<b>44,5</b>
Апельсин	22	22	0,2		1,6	8,4
Сахар песок	10	10			9,1	35,3
Вода питьевая	214	214				
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	2,9	0,2	18,3	85,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
Хлеб ржаной формовой	30	30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>770</b>	<b>29,4</b>	<b>25</b>	<b>83,2</b>	<b>666,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,3</b>	<b>36,02</b>	<b>154,7</b>	<b>1150,87</b>