



Утверждаю

МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ		60	7,0	7,9	29,1	215,3
КОЛБАСА ЗАКУС.ПОЛУКОПЧ.	15,15	15	2,2	4,7	0,3	52,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,2	2,9	0	35,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		150	7,6	9,3	26,0	210,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43,5	43,5	4,7	0,6	29,8	142,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260,3	260,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,2	22	4,9	6,3	0	77,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,1		10,0	40,2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ГРУШИ СВЕЖИЕ		120	0,5	0,4	12,4	56,4
ГРУША	133,3	120	0,5	0,4	12,4	56,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,8	0,4	12,0	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			17,0	18,0	89,5	581,0
Обед						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)		60	0,6	0,1	0,3	5,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	51	50	0,5	0	0	1,8
ЛУК ЗЕЛЕНый	13	10	0,1	0	0,3	2,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ		220	6,8	4,1	30,7	170,4
ГОВЯДИНА Б/К	16,1	13,5	2,4	2,1	0	28,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,7	156,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	1,5	1,1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,6	37,6	2,7	1,1	18,7	95,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,7	2	0	0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ	61,5	40	0,8	0,2	6,3	29,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16	3,6	0,3	7,5	46,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		110	10,7	18,6	14,6	248,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,8	74	13,1	13,2	0	170,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,2	0,2	7,4	35,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,1	9,0	15,6	144,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10,7	10,7	0,3	1,6	0,4	21,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,4	0	2,2	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	82,15	53,4	1,1	0,2	8,4	39,9
МОРКОВЬ	40,67	30,5	0,4	0	2	10,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4	0,2	0	0,9	4,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,25	36,2	0,7	0	1,6	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,7	0,2	19,7	87,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,8	0,4	12,0	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			25,9	32,4	121,0	833,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ		100	6,7	5,6	40,8	242,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,4	49,4	5,1	0,6	33,5	160,1
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,4	1,4	0	1,1	0	10,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ПОРОШОК ЯИЧНЫЙ	0,8	0,8	0,4	0,3	0	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	51	40,8	0,7	0	1,8	11,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,1	0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0	0	0	0,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ		200	10,0	6,4	7,0	136,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	7	136,0
			16,7	12,0	47,8	378,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,6	62,4	258,3	1 792,6