

Согласовано:

Утверждаю

Итого:

01.03

2024 год



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

2023-2024 год

Согласовано



**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 ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	<b>250</b>		<b>6,6</b>	<b>6,2</b>	<b>24,7</b>	<b>181,3</b>
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>	<b>40</b>		<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,2</b>
Хлеб пшеничный формовой		40	2,9	0,2	18,3	85,2
<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				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<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	9,3	64,7
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	50	50	3,6	0,3	22,8	106
	<b>570</b>		<b>18,3</b>	<b>7,5</b>	<b>75,6</b>	<b>475,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>Икра овощная</b>	<b>60</b>		<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>	<b>200/10</b>		<b>1,7</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>80,4</b>
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 рафинированное	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>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b>	<b>80</b>		<b>14,5</b>	<b>13,1</b>	<b>9,9</b>	<b>205,7</b>
Грудка куриная	32,8	29,52	9,3	0,6	0,2	40,4
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	14,1	14,1	1	0,1	6,5	30,1
Вода питьевая	19,2	19,2				
Сухари понировочные	5,1	5,1	0,7		2,8	13,7

Масло подсолнечное рафинированное	4,8	4,8		4,5		38,9
Лук репка	5,1	4,3	0,1		0,4	1,6
Говядина б/к или Свинина б/к	29,6	25,2	3,4	7,9		81
Соль	0,6	0,6				
<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>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 I 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>760</b>	<b>25,5</b>	<b>29,7</b>	<b>83,6</b>	<b>684,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,8</b>	<b>37,2</b>	<b>159,2</b>	<b>1160,2</b>



Согласовано



**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				
Лук репка	36	30	0,51		2,85	13,44
Крупа пшеничная	9	9	1,08	0,26	6,24	31,62
Грудка куриная	60	60	13,8	0,6		60,6
Сухари понировочные	6	6	0,37	0,08	4,34	20,82
<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>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				
Аскорбиновая кислота						
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,9</b>	<b>0,7</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>760</b>	<b>30,2</b>	<b>21,9</b>	<b>108,6</b>	<b>741</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>45</b>	<b>190,3</b>	<b>1317,7</b>

Согласовано



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 3**  
**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>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ</b>	<b>180/20</b>		<b>16,6</b>	<b>20,9</b>	<b>37,6</b>	<b>404,9</b>
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</b> 200			<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>	<b>200</b>				<b>11,2</b>	<b>45</b>
			<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>Икра овощная</b>	<b>60</b>		<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>
<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 лесок	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 I 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>30,3</b>	<b>22,5</b>	<b>90,1</b>	<b>674</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,6</b>	<b>43,8</b>	<b>172,1</b>	<b>1273,2</b>

Согласовано



**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>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>11</b>	<b>49,4</b>	<b>334,9</b>
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>		<b>40</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,2</b>	<b>49,1</b>
Яйца куриные (шт)	1шт	40	4,2	3,8	0,2	49,1
<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 ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>13,37</b>	<b>55,18</b>
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>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>46,8</b>
СЕЗОННЫЙ ФРУКТ	100	100	0,4		11,3	46,8
		<b>640</b>	<b>19,7</b>	<b>15,1</b>	<b>97,07</b>	<b>592,58</b>
<b>Обед</b>						
<b>Икра овощная</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>		<b>200/10</b>	<b>1,7</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>80,4</b>
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>		<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. 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 I 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>22,4</b>	<b>87,8</b>	<b>701</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,7</b>	<b>37,5</b>	<b>184,87</b>	<b>1293,58</b>

Согласовано



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 5**  
**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 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>Икра овощная</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>
<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>34,9</b>	<b>92</b>	<b>805,1</b>

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	47,6	52,2	168,8	1322,29
----------------	------	------	-------	---------



Согласовано



**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>Икра овощная</b>	60		1	5,4	5,4	74
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО сметаной</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
Лу.: 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 ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ</b>	250		9,5	22,4	25,8	331,5
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 I 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>17</b>	<b>33,9</b>	<b>79,1</b>	<b>673,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,8</b>	<b>49,42</b>	<b>154,5</b>	<b>1154,57</b>

**МЕНЮ  
ДЕНЬ 7  
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 ПШЕНОМ</b>	200		5	5,1	16,2	131
Молоко пастер. 2,5% жирности	125,1	125,1	3,53	3,13	5,92	65,93
Крупа пшенная	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>	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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	40		3,28	14,44		75,92
Хлеб пшеничный формовой мука 1 сорт	40	40	3,28	14,44		75,92
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	200		2	1,4	16,3	85,1
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
	520		28,58	22,04	55,6	462,72
<b>Обед</b>						
<b>Икра овощная</b>	60		1	5,4	5,4	74
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	200		2,1	2,2	14,2	83,4
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 рафинированое	2	2		1,9		16,2
Вода питьевая	152	152				
Соль	0,6	0,6				
<b>ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ</b>	90		20,2	5,7	13,6	186,5
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 рафинированное	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		30	2	0,3	12,7	61,2
		<b>770</b>	<b>31,6</b>	<b>18,4</b>	<b>124,8</b>	<b>782,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,18</b>	<b>40,44</b>	<b>180,4</b>	<b>1245,6</b>

Согласовано



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 8**  
**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>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ</b>	<b>180/20</b>		<b>16,6</b>	<b>20,9</b>	<b>37,6</b>	<b>404,9</b>
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>	<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>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				
Аскорбиновая кислота	0,02	0,02				
<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	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ФРУКТЫ</b>	<b>100</b>		<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>46,8</b>
Сезонный фрукт		100	0,4		11,3	46,8
		<b>560</b>	<b>20,9</b>	<b>29,5</b>	<b>81,3</b>	<b>671,3</b>
<b>Обед</b>						
Икра овощная		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</b>
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b>	<b>200/10</b>		<b>1,7</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>80,4</b>
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
		<b>820</b>	<b>31,7</b>	<b>37,5</b>	<b>101,5</b>	<b>860,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,6</b>	<b>67</b>	<b>182,8</b>	<b>1531,6</b>



Согласовано



**МЕНЮ**  
**ДЕНЬ 9**  
**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>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>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>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>		<b>65</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>22,8</b>	<b>159,7</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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>13,37</b>	<b>55,18</b>
Чай черный байховый	1	1	0,2		0,4	2,4
Вода питьевая	204	204				
Сахар песок	13	13			12,87	51,48
Лимон	7	4,2			0,1	1,3
		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>15,9</b>	<b>73,87</b>	<b>487,28</b>
<b>Обед</b>						
<b>Икра овощная</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</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>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>		<b>250</b>	<b>22,1</b>	<b>21,6</b>	<b>31,4</b>	<b>407,8</b>
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 рафинированое	6	6		5,99		53,95
<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	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>790</b>	<b>30,3</b>	<b>32,6</b>	<b>89,9</b>	<b>771,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>48,5</b>	<b>163,77</b>	<b>1258,68</b>

Согласовано



Утверждаю

**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>Икра овощная</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>74</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. Сорт	5	5	0,53	0,07	3,66	17,35