

МЕНЮ

5-11 класс
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		1,6	4,1	18,5	115,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			4,1	4,8	59,8	299,7
Обед 1-11 класс						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,8	5,9	11,3	102,2
КАРТОФЕЛЬ	64,1	45	0,9	0,2	7,3	34,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,2	20,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,9	4,3	18,7	121,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,6	31,3	3,1	0,4	20,5	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50		7,4	7,4	4,7	109,8
ГОВЯДИНА Б/К	45,4	38,6	7,2	6,2	0	84,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,6	0,2	0	1,4	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0	1,6	0	14,4
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,7	16,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			15,7	22,2	73,9	558,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,8	27,0	133,7	858,3

МЕНЮ

5-11 классов
 ДЕНЬ 2

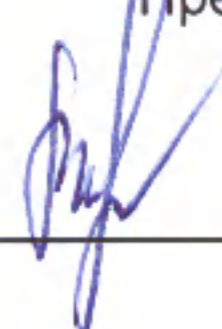
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,8	5,9	11,3	102,2
КАРТОФЕЛЬ	64,1	45	0,9	0,2	7,3	34,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,2	20,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			4,4	6,8	44,6	256,9
Обед 1-4 классов						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		1,5	4,1	9,4	78,9
КАРТОФЕЛЬ	64,1	45	0,9	0,2	7,3	34,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	2	9,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,1	1,2	0,2	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОТЛЕТЫ	50		8,0	8,6	7,0	131,5
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,9	5,9	0	80,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3,1	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9

МЕНЮ

5-11 классов
 ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,8	5,9	11,3	102,2
КАРТОФЕЛЬ	64,1	45	0,9	0,2	7,3	34,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,2	20,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			4,4	6,8	44,6	256,9
Обед 1-4 классов						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150		1,5	4,1	9,4	78,9
КАРТОФЕЛЬ	64,1	45	0,9	0,2	7,3	34,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3	3	0,3	0	2	9,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,1	9	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,1	1,2	0,2	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		4,8	5,1	20,6	143,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	5	1,3	22,6	122,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
КОТЛЕТЫ	50		8,0	8,6	7,0	131,5
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,9	5,9	0	80,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3,1	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			17,6	22,5	83,8	609,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,0	29,3	128,4	866,3



МЕНЮ

5-11 класс
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,7	4,5	17,6	117,9
ПШЕНО	25	24,75	2,8	0,7	17,4	87,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
			5,2	5,2	69,0	343,4
Обед <i>1-11 класс</i>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150		1,1	2,8	7,2	57,9
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2,1	10,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	17,4	12	0,2	0	2	9,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,8
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ПЛОВ	150		11,1	12,8	31,5	277,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	8,2	8,3	0	107,4
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,1	0,4	33	148,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,9	0	44,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,1	7,9	0,1	0	0,5	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,3
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			15,2	17,1	92,1	585,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,4	22,3	161,1	928,5

МЕНЮ

5-11 классы
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150		1,1	2,8	7,2	57,9
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2,1	10,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	15	12	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	17,4	12	0,2	0	2	9,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,8
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		0,4		19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,9	9,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0	0	0	0,0
			3,9	3,5	45,3	229,1
Обед <i>1-4 классы</i>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150		3,5	3,1	10,9	82,5
КАРТОФЕЛЬ	42,6	30	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,8	0,2	5,8	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,9	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50		0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
ПАРОВАЯ РЫБА		70	10,9	0,6	2,2	55,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,4	11,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	140	70	11,1	0,6	0	50,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			22,5	13,1	84,2	547,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,4	16,6	129,5	776,5

МЕНЮ

5-11 классы
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		20	0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		200	2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
			5,2	21,4	50,6	415,9
Обед 1-4 классы						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		150	6,2	5,0	14,4	123,4
КАРТОФЕЛЬ	53,4	37,8	0,8	0,2	6,2	29,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	15	1,9	0,5	8,6	46,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	23,1	19,6	3,6	3,1	0	42,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,6	0,7	36	172,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		50	12,4	12,4	0,4	155,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	13,1	13,2	0	171,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	0	0	0,2	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1

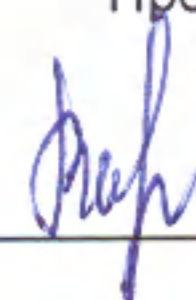
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			28,0	26,8	95,5	736,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	48,2	146,1	1 152,1

МЕНЮ

5 - 11 класс
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		2,5	4,2	17,9	115,0
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,6	0,3	17,7	82,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			5,0	4,9	69,3	340,1
Обед <i>1-4 класс</i>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150		1,1	2,9	6,0	53,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	13,9	11,1	0,2	0	0,5	3,1
КАРТОФЕЛЬ	40,4	29,1	0,6	0,1	4,7	22,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,9	5,5	0,1	0	0,4	1,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,9	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0	2,9	0	26,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0,6	0,6	0	0,1	0	1,2
СОЛЬ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,8
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,2	5,2	19,0	132,4
ПШЕНО	30	29,7	3,4	0,8	20,9	104,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,7	0	42,6
ГУЛЯШ	70/50		8,2	10,4	2,3	130,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,8	0	25,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,1	0	0,4	2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	7,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	74	45,14	8,2	8,3	0	107,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
			15,7	20,2	62,0	494,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,7	25,1	131,3	834,2



МЕНЮ

5-й класс
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150		1,4	2 818,4	5,8	24 312,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,8	30	0,5	0	1,4	8,4
КАРТОФЕЛЬ	25,8	18	0,4	0,1	2,9	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3000	3000	0	2997	0	26 970,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,1	1,2	0,2	11,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			3,8	2 998,8	45,8	27 185,2
Обед						
СУП РИСОВЫЙ	150		1,2	1,6	9,3	54,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,1	1,1	0,1	0	0,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,9	0,6	0,1	6,6	29,6
КАРТОФЕЛЬ	21	15,1	0,3	0,1	2,5	11,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,3	4,5	32,6	186,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
СОЛЬ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ	50		8,0	8,6	7,0	131,5
ГОВЯДИНА Б/К	44	37	6,9	5,9	0	80,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,7	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3,1	14,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0

СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КИСЕЛЬ		200			31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖОЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			17,9	19,1	106,9	670,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,7	3 017,9	152,7	27 855,7

МЕНЮ

5-й класс
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100		7,5	13,5	56,1	365,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,9	0,8	44,9	214,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,4	11,3
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	11	43,9
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,2	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	12,3	0,1	111,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,74	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		1,6	4,1	18,5	115,1
КРУПА РИСОВАЯ	25	24,75	1,7	0,2	18,3	82,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		15,2	60,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4	58,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	16,2	64,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			12,1	19,1	114,1	677,6
Обед <i>1-й класс</i>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,8	5,9	11,3	102,2
КАРТОФЕЛЬ	64,2	45	0,9	0,2	7,3	34,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,7	0,1	4,2	20,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СОЛЬ	0	0	0	0	0	0,0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,2	4,2	21,9	131,4
КРУПА РИСОВАЯ	33	32,6	2,3	0,3	24,1	108,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0

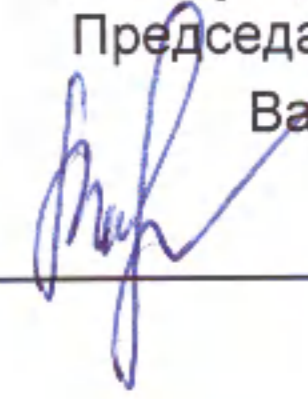
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		70	10,2	10,5	5,3	149,6
ГОВЯДИНА Б/К	63	53,2	9,9	8,5	0	116,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	0,8	0,3	5,8	29,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0	2,3	0	20,9
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			17,6	25,3	85,5	641,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,7	44,4	199,6	1 319,5

МЕНЮ

5-11 класс
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		150	2,8	2,1	14,4	85,0
КАРТОФЕЛЬ	53,4	37,8	0,8	0,2	6,2	29,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15	15	1,9	0,5	8,6	46,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	0,4		19,9	79,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,5	3,5	0,4	0	1,9	9,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	25	25	0	0	0	0,0
			5,7	2,7	53,3	259,2
Обед <i>1-4 класс</i>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,5	3,1	10,9	82,5
КАРТОФЕЛЬ	42,6	30	0,6	0,1	4,9	23,1
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,8	0,2	5,8	35,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,9	0	0	0,2	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ПЛОВ		150	3,3	5,0	31,5	181,1
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	45	44,55	3,1	0,4	33	148,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,9	0	44,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,1	7,9	0,1	0	0,5	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,3
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,2	24,3	114,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,3	20,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,4	27,0
			11,8	10,4	88,6	496,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,5	13,1	141,9	755,3

**МЕНЮ***5-11 классов*
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200		2,4	4,2	16,5	110,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	25	24,75	2,5	0,3	16,2	77,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
МОЛОКО КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ	28	28	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	16,5	0,2	149,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ	30		2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
КИСЕЛЬ	200				31,1	122,7
КИСЕЛЬ	24	24	0	0	19,1	76,4
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160,8	160,8	0	0	0	0,0
			5,0	21,4	68,0	484,9
Обед <i>1-4 классы</i>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150		1,3	3,5	5,4	56,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,9	30	0,5	0	1,4	8,4
КАРТОФЕЛЬ	25,9	18	0,4	0,1	2,9	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,9	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3	0,1	0,6	0,1	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		2,9	4,3	18,7	121,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	31,6	31,3	3,1	0,4	20,5	98,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50		12,4	12,4	0,4	155,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81	72	13,1	13,2	0	171,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2	0	0	0,2	0,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3	2	0	0	0,2	1,0

СОУС ТОМАТНЫЙ №364		50	0,4	2,8	3,4	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	24	95,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		30	2,3	0,5	14,1	68,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	22,2	22,2	2,4	0,3	15,5	74,1
ДРОЖЖИ	0,2	0,2	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
			20,3	24,9	69,9	587,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,3	46,3	137,9	1 072,6

Утверждаю:
Председатель Совета
П.К. «Макушинский районный
союз потребительских обществ»
Варлакова М.Г.



Утверждаю:
МБОУ
«Макушинская средняя
общеобразовательная школа №1»
Курий С.А.



Примерное десятидневное меню питания школьников

Сезон весна

Г.Макушино