

**МЕНЮ****ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БЛИНЧИКИ П/Ф		100	5,82	11,64	20,37	203,70
БЛИНЧИКИ П/Ф	100	100	5,82	11,64	20,37	203,70
ПОВИДЛО		10	0,00	0,00	3,88	15,52
ПОВИДЛО	10	10	0,00	0,00	3,88	15,52
ЙОГУРТ		140	4,20	3,50	15,40	112,00
ЙОГУРТ	140	140	4,20	3,50	15,40	112,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		150	3,77	6,09	20,88	153,71
КРУПА РИСОВАЯ	22,2	22,2	1,50	0,21	15,94	71,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	76,4	76,4	2,22	2,37	3,48	44,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,8	4,8	0,04	3,40	0,06	31,20
ЧАЙ БЕЗ САХАРА		100	0,12	0,00	0,24	1,45
ЧАЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,9	98,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,28	14,06	66,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,24	0,28	14,06	66,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>18,49</b>	<b>21,84</b>	<b>88,39</b>	<b>619,04</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	0,43	4,66	3,23	56,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,4	25,8	0,22	0,00	2,60	11,01
МОРКОВЬ	6	4,8	0,06	0,00	0,33	1,68
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,8	5,1	0,15	0,00	0,30	1,74
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,36	3,01	10,00	72,56
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,14	0,00	1,61	6,83
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,18	0,00	0,37	2,17
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0,04	2,83	0,05	26,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,50	5,19	31,86	191,63
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48,5	48,5	4,37	0,51	31,48	148,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,8	5,8	0,05	4,10	0,08	37,69
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		100	17,65	8,05	0,00	143,51
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
РЫБА СВЕЖАЯ	130	100	17,65	3,20	0,00	99,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК		200	0,58	0,00	32,01	131,92
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,58	0,00	32,01	131,92
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,99	0,37	18,74	88,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,99	0,37	18,74	88,08
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
			<b>33,63</b>	<b>25,64</b>	<b>143,68</b>	<b>939,59</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,12</b>	<b>47,48</b>	<b>232,07</b>	<b>1 558,63</b>

зав. складом

*Губина*

/Губина Г. В./

новос.

*Брик*

/Брик С. Л./

## МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		15	0,15	12,45	0,15	112,50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	15	0,14	10,95	0,20	100,50
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		230	10,66	14,67	20,51	257,01
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
КАРТОФЕЛЬ	61,33	46	0,89	0,17	7,28	34,36
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,5	18,4	4,10	0,28	8,58	53,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,08	0,00	0,93	3,93
МОРКОВЬ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,77	3,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161	161	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,23	0,00	19,90	83,31
ЧАЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60
ЛИМОН	10	10	0,04	0,00	0,13	3,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>16,33</b>	<b>28,17</b>	<b>78,92</b>	<b>638,42</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	1,04	4,72	6,65	74,05
МОРКОВЬ	57,5	46	0,58	0,05	3,07	15,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,10	0,00	1,09	4,61
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,31	0,00	1,21	6,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,88
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,58	12,69	12,56	190,53
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	0,8	0,8	0,04	0,01	0,25	1,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,35	0,00	4,04	17,07

КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4	0,04	2,83	0,05	26,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ</b>		<b>90</b>	<b>5,70</b>	<b>6,24</b>	<b>4,08</b>	<b>95,47</b>
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>3,57</b>	<b>4,54</b>	<b>37,33</b>	<b>204,69</b>
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,9	3,52	0,50	37,26	167,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,7	5,7	0,05	4,04	0,07	37,04
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>24,40</b>	<b>103,00</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,12</b>	<b>0,44</b>	<b>18,08</b>	<b>88,80</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,38</b>	<b>19,32</b>	<b>90,80</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
<b>ВАФЛИ</b>		<b>34</b>	<b>0,95</b>	<b>1,12</b>	<b>26,28</b>	<b>120,36</b>
ВАФЛИ	34	34	0,95	1,12	26,28	120,36
			<b>24,74</b>	<b>30,43</b>	<b>148,70</b>	<b>967,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,07</b>	<b>58,60</b>	<b>227,62</b>	<b>1 606,12</b>

зав. селекцией

новос

Туболев

Врун

/ Туболев Г. Г. /

/ Врун С. Г. /

Утверждаю

ДИРЕКТОР  
ГУРЕЕВ К.Ю.

## МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		15	3,90	4,02	0,00	52,95
СЫР	15	15	3,90	4,02	0,00	52,95
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,01	2,38	4,14	41,85
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	37,5	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	23,2	15	0,44	0,00	0,87	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,03	0,00	0,30	1,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0,05	0,01	0,10	0,78
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,54	6,92	38,76	251,47
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,46	2,21	40,74	224,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,8	5,8	0,05	4,10	0,08	37,69
КОТЛЕТЫ		90	8,29	9,60	6,55	148,41
КОТЛЕТЫ П/Ф	90	90	8,29	9,60	6,55	148,41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,45	0,00	34,68	140,65
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,45	0,00	11,45	47,53
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	93,12
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,28	14,06	66,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,24	0,28	14,06	66,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>26,77</b>	<b>23,53</b>	<b>111,75</b>	<b>767,99</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,11	5,18	4,48	69,26
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,11	5,18	4,48	69,26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	7,23	11,77	17,15	203,80
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0,05	0,00	0,18	0,99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0,02	1,70	0,03	15,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00

НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ		90	16,59	3,49	0,00	96,03
НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф	90	90	16,59	3,49	0,00	96,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,50	4,80	31,30	191,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	4,95	0,49	35,12	168,20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0,05	3,54	0,07	32,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,50	1,30	22,40	107,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	50	50	1,46	1,55	2,28	29,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,08	0,38	19,32	90,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
КОНФЕТА		25	1,00	1,63	19,25	95,00
КОНФЕТЫ	25	25	1,00	1,63	19,25	95,00
			<b>39,13</b>	<b>28,99</b>	<b>131,98</b>	<b>941,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,90</b>	<b>52,52</b>	<b>243,73</b>	<b>1 709,68</b>

зав. столовой *Тубольф* / *Тубольф & С.*  
 повара *Врми* / *Врми & С.*



## МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		15	0,14	10,95	0,20	100,50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	15	0,14	10,95	0,20	100,50
БОРЩ		200	6,97	14,34	14,38	214,20
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	27,5	22	0,32	0,02	1,88	8,96
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,35	0,00	4,04	17,07
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,02	0,00	0,26	1,11
КАРТОФЕЛЬ	33,33	25	0,49	0,10	3,96	18,67
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
СДОБА		80	5,36	4,40	50,40	262,40
СДОБА "РУЛЕТИК" С ПОВИДЛОМ	80	80	5,36	4,40	50,40	262,40
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,69	3,68	15,27	109,42
КАКАО	2	2	0,49	0,27	0,58	6,60
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,80
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	110	110	3,20	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>25,91</b>	<b>38,59</b>	<b>108,60</b>	<b>884,22</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	7,56	11,98	19,23	215,74
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	0,7	0,7	0,04	0,01	0,21	1,09
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,78	0,08	5,51	26,38
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7	2,7	0,02	1,91	0,04	17,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00



Утверждаю

ДИРЕКТОР  
ГРЯБЕВ К.Ю.

ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

МЕНЮ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г	

**Завтрак**

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	60	1,11	5,18	4,48	69,26
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,11	5,18	4,48	69,26
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	90	15,89	7,73	0,00	133,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
РЫБА СВЕЖАЯ	117	90	15,89	2,88	0,00	89,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	180	6,46	5,53	36,75	223,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	61,2	61,2	5,94	0,59	42,15	201,84
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,8	5,8	0,05	4,10	0,08	37,69
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	200/10	0,21	0,00	11,20	45,72
ЧАЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,1	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	43,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
Итого			28,32	19,06	80,48	606,75

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЛУКОМ	60	60	0,66	2,95	4,16	46,22
МОРКОВЬ	55	44	0,55	0,04	2,95	14,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,11	0,00	1,21	5,12
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	200	200	6,74	13,80	15,56	213,05
ФРИКАДЕЛКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	0,8	0,8	0,04	0,01	0,25	1,24
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30,4	24	0,21	0,00	2,43	10,24
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ	90	90	8,29	9,60	6,55	148,41
КОТЛЕТЫ П/Ф	90	90	8,29	9,60	6,55	148,41
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	150	8,47	6,87	38,49	249,70
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,46	2,21	40,74	224,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,7	5,7	0,05	4,04	0,07	37,04
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,09	4,09	16,96	121,45
КАКАО	2,2	2,2	0,53	0,30	0,64	7,26
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	43,07
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	122,2	122,2	3,56	3,79	5,57	71,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,99	0,37	18,74	88,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	2,99	0,37	18,74	88,08
КОНФЕТА		30	1,20	1,95	23,10	114,00
КОНФЕТЫ	30	30	1,20	1,95	23,10	114,00
			<b>35,56</b>	<b>40,07</b>	<b>141,64</b>	<b>1 069,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,88</b>	<b>59,13</b>	<b>222,12</b>	<b>1 676,46</b>

зав. отделом

Губин

1/2000/04 8.5.1

новоб

Вруч

1/Брек С 10/2



# МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ		60	1,04	4,72	6,65	74,05
МОРКОВЬ	57,5	46	0,58	0,05	3,07	15,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,10	0,00	1,09	4,61
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,31	0,00	1,21	6,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,88
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	8,49	7,44	42,09	274,41
СЫР	10	10	2,52	2,60	0,00	34,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	5,92	0,59	42,01	201,18
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0,05	4,25	0,08	38,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ		90	8,29	9,60	6,55	148,41
КОТЛЕТЫ П/Ф	90	90	8,29	9,60	6,55	148,41
СОК		180	0,52	0,00	28,81	118,73
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	0,52	0,00	28,81	118,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>22,99</b>	<b>22,38</b>	<b>112,15</b>	<b>750,30</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		60	1,09	2,98	8,29	64,23
СВЕКЛА	93	74,4	1,09	0,07	6,35	30,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,76
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	5,68	12,36	13,56	188,10
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	32	32	4,32	7,79	2,11	95,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
СВЕКЛА	40	32	0,47	0,03	2,74	13,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,14	0,00	1,61	6,83
КАРТОФЕЛЬ	21,33	16	0,31	0,06	2,53	11,95
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38

САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,31
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b>		<b>100</b>	<b>17,65</b>	<b>8,05</b>	<b>0,00</b>	<b>143,51</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
РЫБА СВЕЖАЯ	130	100	17,65	3,20	0,00	99,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>3,57</b>	<b>4,75</b>	<b>37,34</b>	<b>206,64</b>
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,9	3,52	0,50	37,26	167,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0,05	4,25	0,08	38,99
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>24,40</b>	<b>103,00</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,12</b>	<b>0,44</b>	<b>18,08</b>	<b>88,80</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,38</b>	<b>19,32</b>	<b>90,80</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>		<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,80</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
			<b>37,89</b>	<b>33,18</b>	<b>150,75</b>	<b>1 051,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,88</b>	<b>55,56</b>	<b>262,90</b>	<b>1 802,18</b>

зав. сельхозобл. Тульск / Тульск обл. /  
новосел. Дрес / Дрес с.т. /



## МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15		0,14	10,95	0,20	100,50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	15	0,14	10,95	0,20	100,50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		5,56	13,23	12,15	189,45
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,08	0,47	0,11	4,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50,4	40	0,35	0,00	4,04	17,07
КАРТОФЕЛЬ	32	24	0,47	0,10	3,79	17,93
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	32	32	4,32	7,79	2,11	95,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,21	0,00	14,98	62,00
ЧАЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,67	166,67	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,20
ЛИМОН	7	4,2	0,02	0,00	0,05	1,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>16,06</b>	<b>29,80</b>	<b>65,48</b>	<b>596,65</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ	60		1,06	6,10	4,06	75,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
РЕДЬКА	60	45	0,86	0,09	3,02	16,20
МОРКОВЬ	18,75	15	0,20	0,02	1,04	5,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,21	12,98	17,12	214,36
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАРТОФЕЛЬ	106,67	80	1,55	0,31	12,65	59,75
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0,05	0,00	0,18	0,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ</b>		<b>90</b>	<b>5,70</b>	<b>6,24</b>	<b>4,08</b>	<b>95,47</b>
ТЕФТЕЛИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>8,51</b>	<b>6,25</b>	<b>40,81</b>	<b>261,91</b>
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,46	2,21	40,74	224,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,7	5,7	0,05	4,04	0,07	37,04
<b>СОК</b>		<b>200</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>32,01</b>	<b>131,92</b>
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	200	0,58	0,00	32,01	131,92
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,12</b>	<b>0,44</b>	<b>18,08</b>	<b>88,80</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,38</b>	<b>19,32</b>	<b>90,80</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
<b>ВАФЛИ</b>		<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>1,32</b>	<b>30,92</b>	<b>141,60</b>
ВАФЛИ	40	40	1,12	1,32	30,92	141,60
			<b>30,38</b>	<b>33,71</b>	<b>166,40</b>	<b>1 100,25</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,44</b>	<b>63,51</b>	<b>231,88</b>	<b>1 696,90</b>

зав. столовой      Тубовы      / Тубовых & б./  
 повар              Дриса              / Дриса & б./

## МЕНЮ

## ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,21	2,99	22,70	131,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	184,27	138,2	2,68	0,53	21,85	103,22
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	17,7	17,7	0,51	0,55	0,81	10,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7	2,7	0,02	1,91	0,04	17,55
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)		90	10,89	36,90	0,00	383,67
РЫБА СЕЛЬДЬ ФИЛЕ-КУСОЧКИ "МАТЬЕ"	90	90	10,89	36,90	0,00	383,67
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,66	0,27	28,73	132,70
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
			<b>19,65</b>	<b>40,81</b>	<b>79,99</b>	<b>786,04</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,14	5,34	4,62	71,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	5,56	11,00	15,22	182,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	0,5	0,5	0,03	0,01	0,16	0,78
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	28	28	3,77	6,82	1,84	83,85
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,04	0,00	0,41	1,71
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,10	0,01	0,19	1,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ		90	16,59	3,49	0,00	96,03
НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф	90	90	16,59	3,49	0,00	96,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,00	4,03	35,19	200,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	4,95	0,49	35,12	168,20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0,05	3,54	0,07	32,50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,50	1,30	22,38	106,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,80	0,00	4,17	19,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,60

МОЛОКО СВЕЖЕЕ	50	50	1,46	1,55	2,28	29,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,08	0,38	19,32	90,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
КОНФЕТА		25	1,00	1,63	19,25	95,00
КОНФЕТЫ	25	25	1,00	1,63	19,25	95,00
			<b>36,99</b>	<b>27,61</b>	<b>134,06</b>	<b>932,10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,64</b>	<b>68,42</b>	<b>214,05</b>	<b>1 718,14</b>

зав. санит.кой  
Ковал

Губович  
Друж

/Губович С.П.  
/ Друж С.П.

**МЕНЮ****ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		15	0,14	10,95	0,20	100,50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	15	0,14	10,95	0,20	100,50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,29	4,50	9,67	84,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,14	0,00	1,61	6,83
КАРТОФЕЛЬ	53,33	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,18	0,00	0,37	2,17
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2	2	0,02	1,42	0,03	13,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,26	0,00	10,26	44,00
ЧАЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,6	124,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,80
ЛИМОН	11,67	7	0,03	0,00	0,09	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СДОБА		80	4,80	5,20	46,72	252,80
СДОБА "РУЛЕТИК" С ТВОРОГОМ	80	80	4,80	5,20	46,72	252,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>16,24</b>	<b>25,87</b>	<b>95,20</b>	<b>679,17</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	0,43	4,80	3,23	57,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,4	25,8	0,22	0,00	2,60	11,01
МОРКОВЬ	6	4,8	0,06	0,00	0,33	1,68
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,80	0,00	43,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,8	5,1	0,15	0,00	0,30	1,74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	7,52	11,76	19,01	212,70
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,78	0,08	5,51	26,38
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,07	0,00	0,81	3,41

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4	2,4	0,02	1,70	0,03	15,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ		90	8,29	9,60	6,55	148,41
КОТЛЕТЫ П/Ф	90	90	8,29	9,60	6,55	148,41
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,50	5,19	31,86	191,63
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48,5	48,5	4,37	0,51	31,48	148,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,8	5,8	0,05	4,10	0,08	37,69
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,45	0,00	34,68	140,65
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,45	0,00	11,45	47,53
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	93,12
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	3,12	0,44	18,08	88,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,08	0,38	19,32	90,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3,08	0,38	19,32	90,80
ВАФЛИ		34	0,95	1,12	26,28	120,36
ВАФЛИ	34	34	0,95	1,12	26,28	120,36
			<b>28,34</b>	<b>33,29</b>	<b>159,01</b>	<b>1 050,93</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,58</b>	<b>59,16</b>	<b>254,21</b>	<b>1 730,10</b>

зав. столовой

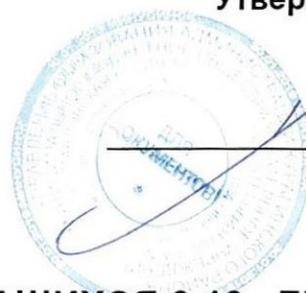
Дубинин -

/Туболькин С.П./

повар

Врик

/Врик С.П./

**МЕНЮ****ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-10 ЛЕТ****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,11	5,18	4,48	69,26
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,11	5,18	4,48	69,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		180	8,41	7,36	42,09	273,35
СЫР	9,4	9,4	2,44	2,52	0,00	33,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	5,92	0,59	42,01	201,18
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0,05	4,25	0,08	38,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ		90	16,59	3,49	0,00	96,03
НАГГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ П/Ф	90	90	16,59	3,49	0,00	96,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	2,03	1,40	18,88	96,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,72	0,00	3,75	17,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0,00	0,00	13,07	52,38
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	45	45	1,31	1,40	2,06	26,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,31	0,29	14,49	68,10
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,34	0,33	13,56	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,34	0,33	13,56	66,60
			<b>32,79</b>	<b>18,05</b>	<b>93,50</b>	<b>669,79</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	7,10	13,92	15,30	214,69
ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	40	40	5,39	9,74	2,64	119,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРИПРАВА	1	1	0,05	0,01	0,31	1,55
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,21	0,00	2,43	10,24
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КРУПА ПШЕННАЯ	8	7,9	0,88	0,20	5,39	26,98
МОРКОВЬ	10,38	8,3	0,11	0,01	0,55	2,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,2	0,07	0,00	0,82	3,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)		90	10,56	35,79	0,00	372,16
РЫБА СЕЛЬДЬ ФИЛЕ-КУСОЧКИ "МАТЬЕ"	90	90	10,56	35,79	0,00	372,16
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,84	5,69	25,63	169,77
КАРТОФЕЛЬ	204,8	153,6	2,98	0,59	24,29	114,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	28,8	27,6	0,81	0,85	1,26	16,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0,05	4,25	0,08	38,99
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,36	0,00	20,17	84,92



ПРИКАЗ № 0801-од от 10.08.2023

ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ № 39

6-10 ЛЕТ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БЛИНЧИКИ П/Ф 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	яйца вареные 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	яйца вареные 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	яйца вареные 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
повидло 10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180
ЙОГУРТ 140	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 230	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	БОРЩ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КОТЛЕТЫ 90	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 90	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ 90
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОТЛЕТЫ 90	СДОБА 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	СОК 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СДОБА 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ЯБЛОКО 100		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ 90	НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ 90	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 90	КОТЛЕТЫ 90	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100	ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ 90	НАГЕТСЫ ИЗ ГРУДКИ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТЫ 90	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 90
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
СОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАФЛИ 34	КОНФЕТА 25	ВАФЛИ 34	КОНФЕТА 30	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАФЛИ 40	КОНФЕТА 25	ВАФЛИ 34	ПЕЧЕНЬЕ 40

МЕНЮ СОСТАВИЛИ ЗАВ.СТОЛОВОЙ

ПОВАР

ПИВОВАРОВА Е.Б.

БРНК С.Ю.