

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,4	8,8	32,5	242,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	47,52	5,8	1,6	26,3	142,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94	94	2,6	2,3	4,4	49,3
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			23,9	27,3	98,7	736,5
II Завтрак						
МАНДАРИН	300		1,8	0,4	16,7	84,4
МАНДАРИН	300	222	1,8	0,4	16,7	84,4
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
			4,0	6,3	27,2	188,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80		0,8	8,1	3,5	92,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	67,2	56,8	0,6	0,1	2,2	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16,1	0,2	0	1,3	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	0	0	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		10,9	7,8	18,1	187,3
КАРТОФЕЛЬ	66	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,5	0,3	9,3	58,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	13,0	7,9	4,6	141,6
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,5	4	0	85,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	23	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180/5	3,5	4,7	28,4	170,7
КАРТОФЕЛЬ	257,1	180	3,5	0,7	28,4	134,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			37,8	30,6	143,1	1 002,2
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		100	9,0	5,1	33,8	215,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38	38	4	0,5	25,8	123,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6	0	0	5,4	21,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,04	0,8	0,7	0	9,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,3	0,6	6,3
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,7	17,7	3,1	1,6	0,5	29,0
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
			9,6	5,1	66,8	351,7
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		80	1,1	8,0	4,2	93,2
СВЕКЛА	21,7	16,8	0,3	0	1,5	6,9
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	10,4	8	0,1	0	0,6	2,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,2	12	0,1	0	0,2	1,6
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	16,8	12	0,2	0	0,4	2,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	15,2	12	0,2	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		80	12,3	12,3	8,3	193,4
ГОВЯДИНА Б/К	69,91	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,5	38,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,8	8,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	4,2	46,2	240,6

КРУПА РИСОВАЯ	65	64,35	4,4	0,6	46,2	207,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			23,6	30,7	110,2	811,1
2 ужин						
БИОКЕФИР	200		6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ	40		1,1	1,3	30,9	141,6
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,1	1,3	30,9	141,6
			7,9	6,3	41,9	263,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			106,8	106,3	487,9	3 353,4

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35		4,2	7,1	8,2	113,6
КОЛБАСА ЗАКУС. ПОЛУКОПЧ.	21,01	20,8	3,1	6,7	0,5	74,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,0	8,3	34,1	239,1
ПШЕНО	38	37,62	4,2	1	25,7	128,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			19,4	27,3	108,3	755,8
II Завтрак						
СЛИВА САДОВАЯ	300		2,1	0,8	25,1	128,3
СЛИВА САДОВАЯ	300	270	2,1	0,8	25,1	128,3
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			4,6	2,7	28,9	188,3
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	70		1,0	0,1	3,6	18,9
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	99,9	75,1	1	0,1	3,6	18,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250		9,7	3,1	18,1	139,8
КАРТОФЕЛЬ	150	105	2	0,4	16,6	78,5
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	50	48,12	7,5	0,3	0	32,2

КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		90	14,4	14,8	13,2	243,1
ГОВЯДИНА Б/К	78,6	66,4	12	10,3	0	140,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,8	15,8	1,2	0,5	7,9	40,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ		180	3,7	9,1	18,3	171,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,4	0,3	0	1,6	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
БАКЛАЖАНЫ	144	122,4	1,5	0,1	5,3	28,5
КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	43,2	36	0,4	0,1	1,4	8,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	9,6	7,2	0,3	0	0,5	3,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (чернослив)		200	0,3	0,1	31,6	130,1
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			38,7	29,3	147,8	1 012,5
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)		160	24,6	20,3	37,7	435,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	121,6	120	21	10,5	3,5	196,7
КРУПА МАННАЯ	13,2	13,2	1,4	0,1	9	42,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
			25,6	20,5	57,5	521,8
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		70	7,1	3,3	1,0	63,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕННАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	82,2	39,2	6,7	3,3	0	56,8
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	38,5	30,8	0,4	0	1	6,2
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		80/5	11,6	14,9	5,7	202,0
ГОВЯДИНА Б/К	60	50,7	9,1	7,9	0	107,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,7	14,7	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6,7	6,7	0,2	0,2	0,3	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		180	3,3	6,6	22,1	162,4
КАРТОФЕЛЬ	169,2	118,4	2,3	0,5	18,7	88,5
МОРКОВЬ	43	34,6	0,4	0	2,3	11,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,3	21,9	0,6	0,5	1,1	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			27,9	31,0	80,5	713,6
2 ужин						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
СУХАРИ	30		2,5	3,1	19,4	116,1
СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	30	30	2,5	3,1	19,4	116,1
			8,1	8,1	28,4	229,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			124,3	118,9	451,4	3 421,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	32		7,3	9,5		115,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	34,3	32	7,4	9,4	0	116,5
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,4	9,1	25,9	211,2
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29	29	3,5	1,7	17,4	99,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103	103	2,9	2,5	4,8	53,9
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			22,8	31,6	83,0	709,3
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	280		1,8	0,4	15,9	84,3
АПЕЛЬСИН	280	196	1,8	0,4	15,9	84,3
			1,8	0,4	15,9	84,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80		0,6	0,1	2,0	11,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	85,7	79,6	0,6	0,1	2	11,1
БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		8,2	8,4	9,3	150,9
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	94	75	1,4	0,1	3,4	20,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	39	38	0,4	0,1	1,4	8,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0

ГОВЯДИНА Б/К	35,55	30	5,4	4,7	0	63,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	20,1	24,9	41,8	471,8
ГОВЯДИНА Б/К	94	80	14,5	12,4	0	169,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	309,3	232	4,5	0,9	36,7	173,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		200	0,5	0,1	33,4	138,1
АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	4	20,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			39,0	35,6	149,5	1 080,7
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		170	32,5	23,5	34,0	483,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	170	170	29,7	14,8	4,9	278,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21	21	2,2	0,3	14,3	68,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
САХАР ПЕСОК	15,3	15,3	0	0	14,8	59,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
			33,9	23,9	56,8	585,0
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ, М.СЛ.		100/3	10,7	25,6	0,4	274,9
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	102	100	10,7	23,2	0,4	253,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	4,1	5,1	17,6	135,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	258	206,4	3,6	0,2	9,4	56,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОРКОВЬ	4,6	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)		200/10	0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			20,5	36,9	61,6	661,3
2 ужин						
КЕФИР		200	5,8	5,0	12,9	125,4

КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			7,6	6,4	35,4	235,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			125,6	134,8	402,2	3 355,8

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110		13,4	20,6	1,8	246,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,83 шт.	73,66	9,1	8,2	0,5	112,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,5	27,5	0,8	0,7	1,3	14,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15,52	3,5	4,5	0	54,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША ВЯЗКАЯ С ИЗЮМОМ	200		5,7	7,8	50,5	296,0
КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	98	98	2,7	2,4	4,6	51,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,6	42,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	23	23	0,5	0,1	14,6	62,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			27,3	41,5	102,8	895,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО	240		0,8	0,8	20,7	99,3
ЯБЛОКИ	240	211,2	0,8	0,8	20,7	99,3
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			3,3	2,7	24,5	159,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80		0,6	0,1	1,4	10,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	80	0,6	0,1	1,4	10,4
РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	250/60/10		13,9	4,3	14,0	154,4
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	79	76,02	11,8	0,5	0	50,9
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ		80	12,9	13,5	11,8	219,8
ГОВЯДИНА Б/К	69,9	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,1	0,4	7	35,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	6,5	24,3	168,9
КАРТОФЕЛЬ	204,8	153,6	3	0,6	24,3	114,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	27,6	0,8	0,7	1,3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГА)		200	0,1		24,7	99,2
КУРАГА	18	14,4	0,1	0	1,4	6,3
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			40,8	26,5	139,2	961,5
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	6,7	6,0	33,4	213,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	1	0,1	2,4	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
			7,3	6,4	66,0	353,7
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЙ)		80/5	12,7	14,5	6,5	206,2
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	10,7	9,2	0	125,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	1	0,4	6,4	32,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		220	4,1	10,9	21,1	199,2
КАРТОФЕЛЬ	58,7	44	0,9	0,2	7	32,9
МОРКОВЬ	49,9	39,6	0,5	0	2,6	13,5
ТЫКВА СВЕЖАЯ	38,1	26,4	0,3	0	1,2	5,9
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	42,3	22	0,6	0,1	0,9	6,4

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	26,4	17,6	0,5	0	1,1	6,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	52,8	44	0,6	0,1	3,5	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
МОРКОВЬ	5,3	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,6	1,3	0	0	0,1	0,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			22,6	35,7	79,1	726,8
2 ужин						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			9,0	5,9	38,2	246,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			110,3	118,7	449,8	3 343,5

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50		7,3	2,5	12,3	100,2
РЫБА ГОРБУША СОЛЕНАЯ	34,35	23,7	5,2	2,1	0	40,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
КАША "ДРУЖБА"	200		6,2	9,0	26,8	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,3	24,3	116,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			19,4	18,5	89,2	596,5
II Завтрак						
БАНАН	280		2,9	1,0	41,2	188,2
БАНАН	280	196	2,9	1	41,2	188,2
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			5,4	2,9	45,0	248,2
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70		0,8	0,1	2,7	16,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74	70,3	0,8	0,1	2,7	16,9
ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10		7,4	9,3	7,3	147,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	88	70	1,3	0,1	3,2	19,0
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,8	0,8	0	0	0,2	0,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	22,0	25,3	15,5	377,2
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	99	99	18,7	21,1	0	265,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,8	18,8	1,4	0,5	9,4	47,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26,2	26,2	0,8	0,7	1,3	13,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		200	4,4	4,2	12,8	108,0
МОРКОВЬ	54,7	44	0,6	0	2,9	14,9
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	73,8	38,4	1	0,1	1,6	11,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	30,7	20	0,6	0	1,3	7,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56	44	0,8	0	2	11,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	1	0,8	1,6	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	28,3	115,4
ЯБЛОКИ	34	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			44,3	41,1	129,6	1 074,2
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	10,1	14,4	28,4	282,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36,7	36,7	3,9	0,5	24,9	118,9
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,4	17,4	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,5	50,25	5,3	11,6	0,2	127,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
			10,7	14,4	61,4	418,7
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ		70	2,1	0,1	4,5	27,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	107,7	70	2,1	0,1	4,5	27,2
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ		90	14,4	15,3	13,2	247,4
ГОВЯДИНА Б/К	78,6	66,4	12	10,3	0	140,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,8	15,8	1,2	0,5	7,9	40,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,4	21,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,6	4,4	42,4	236,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	62	62	6,6	0,8	42,4	203,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			29,0	26,0	111,8	796,8
2 ужин						
БИОКЕФИР	200		6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			7,6	6,0	34,2	228,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			116,4	108,9	471,2	3 362,6

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,1		37,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		7,2	9,2		113,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	32,2	31,23	7,2	9,2	0	113,7
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ	200		7,4	15,2	38,3	321,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	42	42	5	2,5	25,2	143,4
МОРКОВЬ	43,1	35,4	0,5	0	2,3	12,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	68	68	1,9	1,6	3,2	35,6
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0	6,2	0,1	55,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			23,6	33,2	95,3	780,2
II Завтрак						
ВИНОГРАД	280		1,5	1,5	37,5	175,4
ВИНОГРАД	280	243,6	1,5	1,5	37,5	175,4
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
			3,7	7,4	48,0	279,3
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80		0,6	0,1	2,0	11,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	85,7	79,6	0,6	0,1	2	11,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250		3,5	4,6	11,9	108,2
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9
МОРКОВЬ	6	5	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		80	13,1	7,2	5,3	138,1
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	63	55,76	11,1	3,5	0	75,8
МОРКОВЬ	22,4	16	0,2	0	1,1	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,4	6,4	0,5	0,2	3,2	16,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		180	4,0	5,3	22,8	154,2
КАРТОФЕЛЬ	172,8	129,6	2,5	0,5	20,5	96,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,8	77,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54,7	51,8	1,5	1,3	2,4	27,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ		200	0,3	0,1	32,9	133,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			31,1	19,4	137,9	854,2
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		180/20	27,4	22,4	51,5	522,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	127,8	126	22	11	3,7	206,5
МОРКОВЬ	45	36	0,5	0	2,4	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25	25	2,6	0,3	17	81,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	7,25	0,9	0,8	0,1	11,1
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
			28,4	22,6	71,3	608,5
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		80	15,6	0,6	0,5	69,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	104,8	100,8	15,6	0,6	0	67,5
МОРКОВЬ	4,8	3,2	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,6	5,7	23,9	160,4
КАРТОФЕЛЬ	204	142,8	2,8	0,6	22,6	106,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,8	27,6	0,8	0,7	1,3	14,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)		200/10	0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			24,9	12,5	68,0	481,1
2 ужин						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			8,6	8,9	38,8	279,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			120,3	104,0	459,3	3 283,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60		6,8	9,5	10,1	153,7
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	43	42,57	5,4	9	0,6	105,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,4	18,4	1,4	0,5	9,5	48,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		8,4	9,0	32,6	245,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	47,52	5,8	1,6	26,3	142,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	93	93	2,6	2,2	4,4	48,7
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,3	3,3	24,7	146,6
КАКАО-ПОРОШОК	6	6	1,5	0,9	0,6	16,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			25,6	28,3	108,6	792,6
II Завтрак						
ГРУША	280		1,0	0,8	26,0	118,4
ГРУША	280	252	1	0,8	26	118,4
			1,0	0,8	26,0	118,4
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80		0,6	0,1	1,4	10,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	80	0,6	0,1	1,4	10,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		1,8	2,2	10,9	71,3
КАРТОФЕЛЬ	66,7	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0

КОТЛета МЯСНАЯ		90	15,0	17,2	14,4	271,6
ГОВЯДИНА Б/К	79,2	66,6	12	10,4	0	140,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,2	16,2	1,2	0,5	8,1	41,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,6	0,5	1	11,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		180/5	3,4	12,2	17,6	201,4
КАРТОФЕЛЬ	73,8	55,4	1,1	0,2	8,7	41,4
МОРКОВЬ	34,7	27,7	0,4	0	1,8	9,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	27,7	0,4	0,1	2,2	11,1
РЕПА	37,4	27,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,3	34,7	0,6	0	1,6	9,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,2	40,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14	14	0,4	2	0,5	27,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			30,4	33,8	132,8	965,2
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		170	31,1	19,5	28,3	420,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	161,5	161,5	28,2	14,1	4,7	264,7
КРУПА МАННАЯ	11,3	11,3	1,2	0,1	7,8	36,1
САХАР ПЕСОК	11,9	11,9	0	0	11,5	46,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,6	0,5	0	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,8	6,8	0,9	0	4,1	19,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 367		50	0,9	2,2	7,5	53,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
			33,4	22,1	58,6	576,2
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0,6	0,1	1,7	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	69,7	0,6	0,1	1,7	9,8
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100/5	19,6	18,7	9,2	283,0
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	98	86	17,1	5,4	0	116,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	6	4	0,1	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12	1,6	0	7,2	34,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0	5	0,1	45,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200/5		3,7	8,2	24,6	188,6
КАРТОФЕЛЬ	188	131,6	2,5	0,5	20,9	98,3
МОРКОВЬ	47,8	38,4	0,5	0	2,5	13,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,9	24,3	0,7	0,6	1,2	12,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			29,7	33,2	87,0	765,3
2 ужин						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
МАРМЕЛАД	30				23,8	96,3
МАРМЕЛАД ЖЕЛЕЙНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	30	0	0	23,8	96,3
			6,0	2,0	32,2	176,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			126,1	120,2	445,2	3 394,0

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200		4,8	8,0	29,2	207,9
КРУПА РИСОВАЯ	29	28,71	1,9	0,3	20,6	92,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	2,5	4,8	53,4
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,0	1,3	24,3	116,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			22,7	32,6	96,5	768,9
II Завтрак						
КИВИ	280		2,1	1,1	21,7	127,7
КИВИ	280	280	2,1	1,1	21,7	127,7
			2,1	1,1	21,7	127,7
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	70		1,0	0,1	3,6	18,9
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	99,9	75,1	1	0,1	3,6	18,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	250		7,3	8,5	12,6	161,2
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	26	18,2	0,4	0,1	2,9	13,6
МОРКОВЬ	13	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6

САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		250	21,6	29,2	40,8	512,0
ГОВЯДИНА Б/К	94	80	14,5	12,4	0	169,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАРТОФЕЛЬ	309,3	232	4,5	0,9	36,7	173,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	0,8	3,3	3,1	45,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		200	0,4		41,2	166,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67	67	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КОМПОТ ИЗ СЛИВ (РЕНКЛОД)	133	133	0,4	0	28,6	116,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			40,7	43,2	164,3	1 212,9
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ		50	12,7	8,6	48,7	321,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	63	63	6,6	0,8	42,7	204,1
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	9	8,1	1,5	1,3	0	17,2
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	7,5	7,5	1,5	1,6	0	20,1
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	6	5,94	0,7	0,8	0	9,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	8	7,76	1,7	2,2	0	27,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
			13,3	9,0	81,3	461,5
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		70	2,1	0,1	4,5	27,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	107,7	70	2,1	0,1	4,5	27,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	13,0	8,9	4,6	150,4
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	71	63	12,5	4	0	85,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	23	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180/5	3,5	4,7	28,2	169,7
КАРТОФЕЛЬ	238,1	178,6	3,5	0,7	28,2	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
БАТОН		80	6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			25,2	24,3	94,1	697,2
2 ужин						
БИОКЕФИР		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			8,6	6,4	33,5	231,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			112,6	116,6	491,4	3 500,0

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША "ДРУЖБА"	200		6,2	9,0	26,8	211,8
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,3
ПШЕНО	10	10	1,2	0,3	6,8	34,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			20,4	26,6	84,2	657,2
II Завтрак						
ГРУША	280		1,0	0,8	26,0	118,4
ГРУША	280	252	1	0,8	26	118,4
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	125	125	2,5	1,9	3,8	60,0
			3,5	2,7	29,8	178,4
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80		0,9	0,2	3,1	19,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,6	80,3	0,9	0,2	3,1	19,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	250/50		12,5	4,3	16,8	159,3
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	66	63,51	9,9	0,4	0	42,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ		100	16,4	17,5	9,3	257,0
ГОВЯДИНА Б/К	98	83	14,9	12,9	0	175,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,6	4,4	42,4	236,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	62	62	6,6	0,8	42,4	203,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)		200	0,3	0,1	33,2	139,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,1	3,8	22,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			46,3	28,6	167,8	1 119,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		100	9,0	4,6	34,0	212,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39	4,1	0,5	26,5	126,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13	13	0,4	0,3	0,6	6,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	17,7	17,7	3,1	1,6	0,5	29,0
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВАНИЛИН	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
			10,0	4,8	53,8	298,4
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ		80	0,9	8,1	2,9	84,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	57,6	48,8	0,5	0,1	1,9	11,7
ЛУК ЗЕЛЕНый	10,4	8	0,1	0	0,3	1,6
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	21,6	16	0,2	0	0,8	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		350	26,9	31,3	26,6	492,7
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	125	110,63	22	7	0	150,3
КАРТОФЕЛЬ	179	125,3	2,4	0,5	19,8	93,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,5	3,5	0,5	0	2,1	10,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,5	115,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,3	6,3	0,7	0,1	4,3	20,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2,1	0	0	0,2	0,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,1	0,1	0	0	0	0,0

СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,85	1,1	1,4	0	17,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)	200/10		0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
			34,1	41,7	78,1	817,0
2 ужин						
ЙОГУРТ	200		5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
ЗЕФИР	50		0,4	0,1	38,7	158,1
ЗЕФИР	50	50	0,4	0,1	38,7	158,1
			6,0	5,1	47,7	271,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			120,3	109,5	461,4	3 341,7

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						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50		6,1	10,1	11,5	161,1
КОЛБАСА ЗАКУС.ПОЛУКОПЧ.	30	29,7	4,5	9,5	0,7	106,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		5,7	7,9	28,4	206,7
КРУПА МАННАЯ	29	29	2,9	0,3	19,9	92,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,6	143,9
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН	50		3,8	1,5	25,7	131,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	131,0
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			19,7	31,0	90,3	717,7
II Завтрак						
БАНАН	280		2,8	1,0	40,0	182,6
БАНАН	280	196	2,8	1	40	182,6
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	128,87	125	3,5	3,1	5,6	70,6
			6,3	4,1	45,6	253,2
Обед						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	70		0,7	8,0	2,4	85,1
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	28,93	21,7	0,3	0	1,1	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,8	24,5	0,2	0	0,6	3,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20,3	17,5	0,2	0	0,7	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250		8,1	7,3	20,2	180,2

КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	15,1	14,2	7,1	217,4
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	133,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,3	13,3	1	0,4	6,6	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3	0,2	0,2	0,4	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180	3,5	3,9	28,2	162,5
КАРТОФЕЛЬ	238,1	178,7	3,5	0,7	28,2	133,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,4		27,0	110,4
ПЕРСИКИ	50	40	0,4	0	3,7	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			37,4	35,5	147,9	1 064,4
Полдник						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		200	0,6		33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	33	136,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ		100	6,7	6,0	33,6	214,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ДРОЖЖИ	4	4	0,5	0,1	0,1	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54	1	0,1	2,4	14,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
			7,3	6,0	66,6	350,4
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		70	0,8	0,1	2,7	16,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74	70,3	0,8	0,1	2,7	16,9
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ		95/3	10,8	19,5	1,3	223,3
САРДЕЛЬКИ ГОВЯЖЬИ	98	97,02	10,8	17,2	1,3	202,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
КАБАЧКИ И ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ		200	5,1	21,4	15,2	283,2
КАБАЧКИ	123,8	92,9	0,6	0,3	4,2	21,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,4	0	2,6	12,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	4,8	4,6	1,1	1,4	0	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,5	9,5	0	7,6	0,1	69,0
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	123,8	64,4	1,6	0,2	2,6	18,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	24	24	0,6	3,5	0,8	47,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,1	7,1	0,8	0,1	4,9	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,8	71,8	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			22,5	51,3	70,7	844,8
2 ужин						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
СУШКИ	30		3,2	0,4	20,0	96,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	0	0	0	0	0	0,0
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СУШКИ ПРОСТЫЕ	30	30	3,2	0,4	20	96,3
			9,2	0,6	28,0	158,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			102,4	128,5	449,1	3 388,8

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75		10,2	15,6	19,3	261,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	5,1	0	46,4
СЫР РОССИЙСКИЙ	33	32,01	7,4	9,4	0	116,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,5	37,5	2,8	1,1	19,3	98,3
КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	250/10		8,6	9,5	48,0	311,9
ПШЕНО	54	53,46	5,9	1,4	36,5	182,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	121	85,5	0,9	0,1	3,7	19,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	64	64	1,8	1,6	3	33,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			27,0	37,0	133,3	976,2
II Завтрак						
ГРУША	240		0,9	0,6	22,2	101,5
ГРУША	240	216	0,9	0,6	22,2	101,5
			0,9	0,6	22,2	101,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70		0,6	0,1	1,7	9,8
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	75	69,7	0,6	0,1	1,7	9,8
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250		7,2	9,0	7,3	144,3
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	72	50	0,9	0,1	1,5	11,2
КАРТОФЕЛЬ	33	23,1	0,5	0,1	3,7	17,3
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40	30	5,3	5,3	0	69,3
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ОМЛЕТОМ (ПАРОВОЙ)		80	13,0	10,4	8,8	179,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	64	48	9,5	3	0	65,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,4	14,4	1,1	0,4	7,2	36,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,2	19,2	0,6	0,5	0,9	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
УКРОП	3,2	1,6	0	0	0,1	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		180/5	3,4	7,4	23,5	176,2
КАРТОФЕЛЬ	169,4	127,1	2,4	0,5	20,1	95,0
МОРКОВЬ	43	34,6	0,4	0	2,3	11,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,3	21,9	0,6	0,5	1,1	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	25,2	117,0
ЯБЛОКИ	34	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			33,9	29,1	129,5	935,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ		80	4,9	2,3	39,4	197,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,5	0,4	22,4	106,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16	16	0,5	0,4	0,8	8,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ЯБЛОКИ	41,4	36,4	0,1	0,1	3,5	16,6
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
			5,9	2,5	59,2	283,7
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		70	7,1	3,3	1,0	63,0
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	82,2	39,2	6,7	3,3	0	56,8
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	38,5	30,8	0,4	0	1	6,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		250	23,7	30,0	22,3	455,7
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	107	107	20,3	22,8	0	286,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	139	104,3	2	0,4	16,5	77,9
МОРКОВЬ	18,6	14,3	0,2	0	1	4,9
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	27,5	14,3	0,4	0	0,6	4,2

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18,6	0,3	0	1,5	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
БАТОН	70		5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			36,7	39,5	75,0	804,9
2 ужин						
РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	80,0
РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8,4	108,0
СУХАРИ	30		2,5	3,1	19,4	116,1
СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ ВЫСШЕГО СОРТА	30	30	2,5	3,1	19,4	116,1
			8,5	5,1	27,8	196,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			112,9	113,8	447,0	3 298,0

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		9,8	16,8	1,8	197,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,82 шт.	73,26	9	8,1	0,5	111,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	27,3	27,3	0,8	0,7	1,3	14,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250		6,2	10,1	37,8	267,0
КРУПА РИСОВАЯ	38	37,62	2,5	0,4	27	121,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,5	85,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	3,2	6	68,1
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,0	2,4	15,9	97,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			21,4	38,5	71,0	716,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО	280		1,0	1,0	24,1	115,8
ЯБЛОКИ	280	246,4	1	1	24,1	115,8
			1,0	1,0	24,1	115,8
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80		0,9	0,2	3,1	19,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	84,6	80,3	0,9	0,2	3,1	19,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		6,2	3,5	17,9	128,9
КАРТОФЕЛЬ	142	99,4	1,9	0,4	15,7	74,2
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	24,4	23,5	3,7	0,1	0	15,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		100	27,6	30,9	0,3	389,8
ИНДЕЙКА (ГРУДКИ)	145	145	27,5	30,9	0	388,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4	0,1	0	0,3	1,6
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ		160	4,1	5,8	41,2	232,7
КРУПА РИСОВАЯ	56,5	56,5	3,9	0,6	40,5	182,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,1	113,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,2	0	0,7	3,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
			48,4	42,5	144,7	1 156,3
Полдник						
СОК ВИНОГРАДНЫЙ		200	0,6	0,4	32,6	140,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	32,6	140,0
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ		170	24,9	17,9	26,8	379,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,2	123,2	21,5	10,8	3,6	202,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17	17	0,4	2,5	0,6	34,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0	0	13,2	52,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,3	0,2	8,1	38,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25	25	0,7	0,6	1,2	13,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			25,5	18,3	59,4	519,1
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СУБПРОДУКТАМИ(ПЕЧЕНЬЮ)		200	15,6	16,3	33,5	357,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	68,82	64	11,2	2,3	0	78,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
КАРТОФЕЛЬ	247,5	185,6	3,6	0,7	29,4	138,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4	0,2	0	1,2	5,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,6	0	2,9	13,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С ДЖЕМОМ(ПОВИДЛОМ)		200/10	0,3		7,5	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ДЖЕМ	10	10	0,1	0	7,1	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
БАТОН		50	2,1	0,8	14,7	74,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,6	28,6	2,1	0,8	14,7	74,9
			18,1	25,4	55,8	536,9
2 ужин						

БИОКЕФИР		200	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	6,8	5	11	122,0
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
			8,6	6,4	33,5	231,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			123,0	132,1	388,5	3 276,2

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 13**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200		7,0	6,6	34,1	224,5
ПШЕНО	38	37,62	4,2	1	25,7	128,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,0	3,2	24,6	143,9
КАКАО-ПОРОШОК	5	5	1,2	0,8	0,5	14,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			22,2	25,0	100,2	716,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ в инд. упаковке	125		3,5	3,1	5,6	70,6
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	128,87	125	3,5	3,1	5,6	70,6
ПЕРСИКИ	300		2,1	0,2	22,1	104,8
ПЕРСИКИ	300	240	2,1	0,2	22,1	104,8
			5,6	3,3	27,7	175,4
Обед						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСКОМ	80		1,1	0,1	4,1	21,6
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	114,2	85,8	1,1	0,1	4,1	21,6
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	250		3,4	9,3	10,8	142,4
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	71,2	37	0,9	0,1	1,6	10,8
МОРКОВЬ	6	5	0,1	0	0,3	1,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,1	0,1	7,9	37,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16	1,2	0,5	8	40,6

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		90	12,1	14,2	10,7	218,0
ГОВЯДИНА Б/К	68	57,4	10,4	8,9	0	121,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,9	0,4	6,2	31,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	4,2	46,6	242,0
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,4	0,6	46,6	209,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200			25,5	101,7
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			31,7	30,0	168,6	1 071,5
Полдник						
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ		150	20,8	21,4	51,4	488,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	95,7	95,7	16,7	8,3	2,8	156,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,6	0,2	10,9	51,8
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,66	1,2	1,1	0,1	14,7
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	38	38	0,9	0,3	21,2	94,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
			22,2	21,8	74,2	590,0
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		5	0,1	4,2	0,1	37,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ		80/160	24,0	14,4	9,9	266,2
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	115	101,78	20,3	6,4	0	138,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	241,6	193,6	3,4	0,2	8,8	52,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,5
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,4		15,4	63,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			29,8	20,6	61,4	550,1
2 ужин						
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0

ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,6	5	9	113,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
			7,9	7,9	31,3	238,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			119,4	108,6	463,4	3 341,1

МЕНЮ**7-11 лет****ДЕНЬ 14**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	32		7,7	9,8		121,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	34,3	33,3	7,7	9,8	0	121,2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200		6,4	9,4	26,0	214,7
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29	29	3,5	1,7	17,4	99,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	103	103	2,9	2,5	4,8	53,9
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,1	1,3	24,8	118,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2
БАТОН	80		6,0	2,3	41,1	209,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6	2,3	41,1	209,6
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	6					
СОЛЬ	6	6	0	0	0	0,0
			22,3	31,1	92,0	739,0
II Завтрак						
БАНАН	280		2,9	1,0	41,2	188,2
БАНАН	280	196	2,9	1	41,2	188,2
МОРОЖЕНОЕ	70		2,2	5,9	10,5	103,9
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	70	70	2,2	5,9	10,5	103,9
			5,1	6,9	51,7	292,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80		0,6	8,1	1,8	82,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	91,2	72,8	0,6	0,1	1,8	10,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	8	0	71,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250		2,2	8,2	11,2	131,2
КАРТОФЕЛЬ	66	46,2	0,9	0,2	7,3	34,5
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬ СЛАДКИЙ	94	70	0,9	0,1	3,3	17,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2	1,5	0,1	0	0,1	0,7
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	2	1,5	0	0	0	0,3

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ В СОУСЕ		250	29,4	27,9	17,9	440,4
ГОВЯДИНА Б/К	175	147,7	26,7	22,9	0	312,3
МОРКОВЬ	17,6	13,6	0,2	0	0,9	4,7
КАРТОФЕЛЬ	108,8	76,1	1,5	0,3	12	56,8
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	10,5	6,8	0,2	0	0,4	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,5	4,5	0,5	0,1	3	14,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ГРУША)		200	0,2	0,1	27,3	111,1
ГРУША	44,44	40	0,2	0,1	4	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	6,6	0,9	42,4	204,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	100	6,6	0,9	42,4	204,0
БАТОН		40	3,0	1,2	20,6	104,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3	1,2	20,6	104,8
			42,0	46,4	121,2	1 073,6
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,8	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И ЯЙЦОМ		100	6,6	5,1	41,0	235,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,3	0,5	27,5	131,2
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0	1	0	8,7
ДРОЖЖИ	3	3	0,4	0,1	0,1	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
КРУПА РИСОВАЯ	14	13,86	1	0,1	10	44,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6	0,5	0	0	0	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,35	0,35	0	0,3	0	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
			7,6	5,3	60,8	321,1
Ужин						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		70	0,8	0,1	2,7	16,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	74	70,3	0,8	0,1	2,7	16,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		250	22,3	28,2	18,4	417,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	205	162,5	2,8	0,2	7,4	44,1
ГОВЯДИНА Б/К	117,5	101,3	18,2	15,7	0	214,2
КРУПА РИСОВАЯ	12,6	12,5	0,9	0,1	9	40,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,4	0,1	2	10,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,5	12,5	0	12,1	0	109,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,5		15,6	65,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
БАТОН		70	5,3	2,0	36,0	183,4

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	70	5,3	2	36	183,4
			29,0	38,6	72,8	758,3
2 ужин						
КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	62,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	206,19	200	5,8	5	8	106,0
МАРМЕЛАД	30		0,5	2,8	19,3	104,7
МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	30	0,5	2,8	19,3	104,7
			6,5	3,0	27,3	166,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			112,5	131,3	425,8	3 350,8