



## МЕНЮ

## младшая школа

| 1 день  | 2 день   | 3 день  | 4 день   | 5 день  | 6 день  | 7 день   | 8 день   | 9 день   | 10 день  |
|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40                                       | СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) 18                            | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40                                       | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 25                                    | ОМЛЕТ С СЫРОМ 120   | КАША "ДРУЖБА" 180                                      | СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 20                           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40   | СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ 20                           |
| СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) 19                                      | КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ 180                                | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180                                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180                                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180                                       | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                     | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180                                | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180                                   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180                              |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 6  | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 75    | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 45 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                       | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5                                     |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 60            | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 75 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 100 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 75 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 95          | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200                                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 95 | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 75   | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н 95 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200  | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200                                    | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130   | БАНАН СВЕЖИЙ 80  | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200                                     | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                    |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 105   |  |   |  |   |   |  |  |  |  |
| <b>II Завтрак</b>   |  |   |  |   |   |  |  |  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200  | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 90                                     | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2 200                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                       | ГРУША СВЕЖАЯ 200  | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2 200                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                       | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 200                                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200   | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2 200                   |
|   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200                                       |   | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100                                      |   |   |  |  | ГРУША СВЕЖАЯ 100   |  |
| <b>Обед</b>   |  |   |  |   |   |  |  |  |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 80  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ 60                              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА 60             | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 50                                     | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100                                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60                           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 60         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60   | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 70                                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ 200        | БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ 200/10/7      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ 200   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СМЕТАНОЙ 200/18/7 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 200 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ 200      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ 200        | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ 200 | БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ 200          |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) 70                                      | МЯСО ТУШЕНОЕ КУСКОМ 90                                 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80                           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90                                      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 190   | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 80                     | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80                                | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80                                    | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200  | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 80                           |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150                                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140                                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150                                   | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130                           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160                                     | СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378 30                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130                        | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                            | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) 130                         |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                                     | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 50                          | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                          | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" 200                        | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150                                  | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                          | КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С" 200               | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 50                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200                   | КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С" 200             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 200                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200                    |   | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200                            | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н 40                          | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200                    |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200        |
|   |  |   |  |   |   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200                        |  |  |  |
| <b>Полдник</b>  |  |   |  |   |   |  |  |  |  |
| ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ МШТ ИЗ ПШ. МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД. УПАК) 70 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ 120/30                       | ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ 20                           | БУЛОЧКА "ВИТУШКА" 70                                   | КРЕКЕР 30   | ОЛАДЬИ 100/10   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130             | КОНФЕТЫ 22   | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ 130/20                      | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100                                    |



**МЕНЮ****младшая школа****ДЕНЬ 1**

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 110       |          | 12,2              | 19,9        | 2,1         | 235,7                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 2 шт.     | 92       | 11,3              | 10,3        | 0,6         | 140,1                         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 30        | 30       | 0,9               | 0,8         | 1,4         | 15,7                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 1,2       | 1,2      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 5         | 5        | 0                 | 4,9         | 0           | 43,7                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )                               | 19        |          | 4,4               | 5,6         |             | 69,2                          |
| СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ                           | 19        | 19       | 4,4               | 5,6         | 0           | 69,2                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 6         |          |                   | 4,9         | 0,1         | 44,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       | 60        |          | 4,5               | 1,7         | 30,8        | 157,2                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60        | 60       | 4,5               | 1,7         | 30,8        | 157,2                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 200       |          | 1,8               | 1,2         | 12,2        | 67,1                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 4         | 4        | 0,4               | 0           | 2           | 9,9                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 70        | 70       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 50        | 50       | 1,5               | 1,3         | 2,3         | 26,2                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 105       |          | 0,4               | 0,4         | 10,3        | 49,4                          |
| ЯБЛОКИ  | 114,2     | 105      | 0,4               | 0,4         | 10,3        | 49,4                          |
|   |           |          | <b>23,3</b>       | <b>33,7</b> | <b>55,5</b> | <b>623,0</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200       |          | 1,0               | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)             | 200       | 200      | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
|   |           |          | <b>1,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b> | <b>86,0</b>                   |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ   | 80        |          | 1,6               | 5,5         | 8,3         | 89,7                          |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ   | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0           | 0,2         | 0,9                           |
| СВЕКЛА  | 84        | 63       | 0,9               | 0,1         | 5,3         | 25,7                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 16,8      | 14,1     | 0,2               | 0           | 1,2         | 5,6                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 8,8       | 8,8      | 0,4               | 0           | 1,6         | 8,7                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 13,6      | 13,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 5,6       | 5,6      | 0                 | 5,4         | 0           | 48,8                          |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                  | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ                          | 200       |          | 4,4               | 5,6         | 8,8         | 107,2                         |



|  |        |       |             |             |             |              |
|--|--------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 7      | 7     | 0,2         | 1,1         | 0,2         | 14,0         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,7    | 0,7   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| УКРОП СВЕЖИЙ   | 0,8    | 0,6   | 0           | 0           | 0           | 0,2          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 1      | 1     | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ  | 20     | 16    | 0,3         | 0           | 0,8         | 4,4          |
| КАРТОФЕЛЬ  | 61,17  | 39,76 | 0,8         | 0,2         | 6,3         | 29,7         |
| МОРКОВЬ  | 10,67  | 8     | 0,1         | 0           | 0,6         | 2,7          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 8,3    | 6,9   | 0,1         | 0           | 0,6         | 2,7          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ   | 9,6    | 6,24  | 0,2         | 0           | 0,4         | 2,4          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 2,5    | 2,5   | 0           | 2           | 0           | 18,1         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 132,4  | 132,4 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ   | 27,5   | 15,4  | 2,8         | 2,4         | 0           | 32,9         |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)  |        | 70    | 6,2         | 11,7        | 9,2         | 195,4        |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 0,7    | 0,5   | 0           | 0           | 0,1         | 0,7          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 46,1   | 39,2  | 2,5         | 1,7         | 0           | 53,6         |
| СВИНИНА МЯСНАЯ Б/К (ЛОПАТКА)   | 19,6   | 16,8  | 2,3         | 5,4         | 0           | 58,2         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                         | 11,2   | 11,2  | 0,8         | 0,3         | 5,6         | 28,4         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 14     | 14    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                         | 7      | 7     | 0,5         | 0,2         | 3,5         | 17,8         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 4,2    | 4,2   | 0           | 4,1         | 0           | 36,7         |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   |        | 150   | 3,1         | 4,5         | 32,7        | 183,4        |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 46     | 45,54 | 3,1         | 0,5         | 32,7        | 147,1        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 109    | 109   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,5    | 1,5   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5      | 5     | 0           | 4           | 0           | 36,3         |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н   |        | 40    | 2,7         | 0,4         | 17,0        | 81,6         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                       | 40     | 40    | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ "С"                                       |        | 200   |             |             | 11,6        | 46,4         |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2    | 0,2   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 12     | 12    | 0           | 0           | 11,6        | 46,5         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 233    | 233   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ   | 10     | 10    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|  |        |       | <b>18,0</b> | <b>27,7</b> | <b>87,6</b> | <b>703,7</b> |
| <b>Полдник</b>   |        |       |             |             |             |              |
| ИЗДЕЛИЯ СДОБНЫЕ М/ШТ ИЗ ПШ.<br>МУКИ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА (ИНД.<br>УПАК)                |        | 70    | 2,6         | 4,9         | 19,3        | 131,0        |
| ИЗДЕЛИЯ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ СДОБНЫЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ                                      | 70     | 70    | 2,6         | 4,9         | 19,3        | 131,0        |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2   |        | 200   | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ<br>ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2%<br>(упаковка 200г) | 200    | 200   | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ  |        | 80    | 0,3         | 0,3         | 7,8         | 37,6         |
| ЯБЛОКИ   | 90,91  | 80    | 0,3         | 0,3         | 7,8         | 37,6         |
|  |        |       | <b>14,2</b> | <b>17,6</b> | <b>45,3</b> | <b>398,3</b> |
| <b>Ужин</b>  |        |       |             |             |             |              |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ  |        | 70    | 1,1         | 3,5         | 3,6         | 51,7         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 1,4    | 1,4   | 0           | 0           | 1,4         | 5,4          |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ  | 81,2   | 56,9  | 1           | 0,1         | 1,6         | 12,7         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 9,1    | 7,6   | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3,5    | 3,5   | 0           | 3,4         | 0           | 30,6         |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ  |        | 160   | 6,7         | 7,7         | 15,8        | 212,3        |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,5    | 0,5   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 85,7   | 72,8  | 4,7         | 3,2         | 0           | 99,5         |
| КАРТОФЕЛЬ  | 140,77 | 91,5  | 1,7         | 0,4         | 14,5        | 68,4         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 13,7   | 11,6  | 0,2         | 0           | 1           | 4,7          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 4,3    | 4,3   | 0           | 4,2         | 0           | 37,5         |



|  |          |          |             |              |              |                |
|--|----------|----------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2,3      | 2,3      | 0,1         | 0            | 0,4          | 2,2            |
| БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ                                  |          | 50       | 5,0         | 5,6          | 11,4         | 116,1          |
| СЕЛЬДЬ СОЛЁНАЯ, СЛАБОЙ СОЛИ<br>НЕРАЗДЕЛАННАЯ                 | 30       | 14,4     | 2,4         | 1,2          | 0            | 20,9           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 3,6      | 3,6      | 0           | 3            | 0            | 26,9           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 21,4     | 21,4     | 1,6         | 0,6          | 11           | 56,1           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,15 шт. | 7,1      | 0,9         | 0,8          | 0            | 10,8           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 4,3      | 3,6      | 0,1         | 0            | 0,3          | 1,5            |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |          | 40       | 2,7         | 0,4          | 17,0         | 81,6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 40       | 40       | 2,6         | 0,4          | 17           | 81,6           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  |          | 185/15/7 | 0,5         |              | 10,7         | 45,8           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 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 БЕЛЫЙ  | 10       | 10       | 0           | 0            | 9,7          | 38,7           |
| ЛИМОН  | 11,48    | 7        | 0,1         | 0            | 0,2          | 2,3            |
|  |          |          | <b>16,0</b> | <b>17,2</b>  | <b>58,5</b>  | <b>507,5</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |          |          |             |              |              |                |
| КЕФИР 3,2%   |          | 200      | 5,8         | 5,0          | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ   | 200      | 200      | 5,8         | 5            | 8            | 106,0          |
|  |          |          | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |          |          | <b>78,3</b> | <b>101,4</b> | <b>275,1</b> | <b>2 424,5</b> |





## МЕНЮ

### младшая школа

### ДЕНЬ 2

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ   |           | 40       | 5,7               | 5,1         | 0,3         | 70,1                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 1 шт.     | 46       | 5,6               | 5,1         | 0,3         | 70,0                          |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ                                       |           | 180      | 5,1               | 7,7         | 21,7        | 177,3                         |
| ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ "ГЕРКУЛЕС"                                 | 25,1      | 25,1     | 3                 | 1,6         | 15          | 85,7                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 54,5      | 54,5     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 75        | 75       | 2,1               | 1,8         | 3,5         | 39,3                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 3,2       | 3,2      | 0                 | 0           | 3,1         | 12,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,5       | 5,5      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,9                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75        | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ   |           | 200      | 3,2               | 2,7         | 12,5        | 87,9                          |
| КАКАО-ПОРОШОК   | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 98        | 98       | 2,7               | 2,4         | 4,6         | 51,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
|   |           |          | <b>19,6</b>       | <b>21,9</b> | <b>73,2</b> | <b>569,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ   |           | 90       | 0,7               | 0,2         | 6,8         | 34,2                          |
| МАНДАРИН  | 97,8      | 90       | 0,7               | 0,2         | 6,8         | 34,2                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  |           | 200      | 1,0               | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)             | 200       | 200      | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
|   |           |          | <b>1,7</b>        | <b>0,4</b>  | <b>27,0</b> | <b>120,2</b>                  |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ                                    |           | 60       | 0,4               | 0,1         | 0,8         | 6,3                           |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ   | 54        | 48,6     | 0,4               | 0           | 0,8         | 6,3                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСОМ               |           | 200      | 6,1               | 3,3         | 15,0        | 131,6                         |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)   | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,3                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ                                       | 1         | 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАРТОФЕЛЬ   | 61,54     | 40       | 0,8               | 0,2         | 6,3         | 29,9                          |
| ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ ЦЕЛЫЙ                                   | 16        | 15,92    | 3,6               | 0,3         | 7,5         | 46,2                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 9,6       | 8,06     | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,2                           |
| МОРКОВЬ   | 10        | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |



|  |          |               |             |             |             |              |
|--|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 2,3      | 2,3           | 0           | 1,8         | 0           | 16,7         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,5      | 1,5           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 135,8    | 135,8         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 28,24    | 24            | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| <b>МЯСО ТУШЕНОЕ КУСКОМ</b>   |          | <b>90</b>     | <b>5,2</b>  | <b>6,7</b>  | <b>3,3</b>  | <b>145,3</b> |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 0,8      | 0,6           | 0           | 0           | 0,2         | 0,9          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 83,76    | 71,2          | 4,6         | 3,1         | 0           | 97,4         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3,6      | 3,6           | 0           | 3,5         | 0           | 31,4         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 10,8     | 9             | 0,1         | 0           | 0,7         | 3,6          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 3        | 3             | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 2,8      | 2,8           | 0,3         | 0           | 1,9         | 9,1          |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>   |          | <b>140</b>    | <b>2,9</b>  | <b>4,7</b>  | <b>19,9</b> | <b>133,8</b> |
| КАРТОФЕЛЬ  | 183,69   | 119,4         | 2,3         | 0,5         | 18,9        | 89,1         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 21,4     | 21,4          | 0,6         | 0,5         | 1           | 11,3         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,6      | 4,6           | 0           | 3,7         | 0           | 33,4         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>  |          | <b>50</b>     | <b>3,3</b>  | <b>0,4</b>  | <b>21,2</b> | <b>102,0</b> |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    | 50       | 50            | 3,3         | 0,4         | 21,2        | 102,0        |
| <b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"</b>                                  |          | <b>200</b>    | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>16,1</b> | <b>66,0</b>  |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)  | 10       | 10            | 0,2         | 0,1         | 6,4         | 27,3         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10       | 10            | 0           | 0           | 9,7         | 38,7         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 233      | 233           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|  |          |               | <b>18,1</b> | <b>15,3</b> | <b>76,3</b> | <b>585,0</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |               |             |             |             |              |
| <b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ИЗЮМОМ</b>   |          | <b>120/30</b> | <b>2,9</b>  | <b>7,4</b>  | <b>25,0</b> | <b>178,0</b> |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ   | 131,8    | 131,8         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 7,9      | 7,9           | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 25,6         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,04 шт. | 1,8           | 0,2         | 0,2         | 0           | 2,7          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 2,4      | 2,4           | 0           | 0           | 2,3         | 9,3          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4      | 0,4           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3,9      | 3,9           | 0           | 3,8         | 0           | 34,0         |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)  | 7,1      | 7,1           | 0,2         | 0           | 4,6         | 19,4         |
| КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ            | 23,7     | 23,7          | 1,6         | 1,9         | 12,8        | 75,4         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 1,6      | 1,6           | 0           | 1,3         | 0           | 11,6         |
| <b>МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2</b>  |          | <b>200</b>    | <b>11,3</b> | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b> |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200      | 200           | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
|  |          |               | <b>14,2</b> | <b>19,8</b> | <b>43,2</b> | <b>407,7</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |               |             |             |             |              |
| <b>СВЕКЛА ТУШЕННАЯ</b>   |          | <b>130</b>    | <b>1,8</b>  | <b>2,3</b>  | <b>11,8</b> | <b>74,6</b>  |
| СВЕКЛА   | 158,5    | 122,7         | 1,7         | 0,1         | 10,5        | 50,0         |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,1      | 0,1           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 1,4      | 1,4           | 0           | 0           | 1,4         | 5,4          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,2      | 2,2           | 0           | 2,1         | 0           | 19,2         |
| <b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)</b>                                   |          | <b>90</b>     | <b>4,3</b>  | <b>6,1</b>  | <b>5,7</b>  | <b>135,7</b> |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 63,7     | 57,3          | 3,7         | 2,5         | 0           | 78,4         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 12,6     | 12,6          | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 7,2      | 7,1           | 0,5         | 0,1         | 5,1         | 22,9         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 9        | 7,5           | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 3,6      | 3,6           | 0           | 3,5         | 0           | 31,4         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,5      | 0,5           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>  |          | <b>5</b>      |             | <b>4,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>37,0</b>  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5        | 5             | 0           | 4,1         | 0           | 37,4         |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н</b>                     |          | <b>60</b>     | <b>4,5</b>  | <b>1,7</b>  | <b>30,8</b> | <b>157,2</b> |



|  |       |        |             |             |              |                |
|--|-------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60    | 60     | 4,5         | 1,7         | 30,8         | 157,2          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |       | 30     | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 30    | 30     | 2           | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ  |       | 190/10 | 0,2         |             | 7,2          | 29,5           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 138,6 | 138,6  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 7     | 7      | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 1     | 1      | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 27,8  | 27,8   | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|  |       |        | <b>12,8</b> | <b>14,5</b> | <b>68,3</b>  | <b>495,2</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |       |        |             |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%   |       | 200    | 5,8         | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ   | 200   | 200    | 5,8         | 5           | 8            | 106,0          |
|  |       |        | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |       |        | <b>72,2</b> | <b>76,9</b> | <b>296,0</b> | <b>2 283,5</b> |



**МЕНЮ**

младшая школа

**ДЕНЬ 3**

| Наименование блюда   | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СЫР РОССИЙСКИЙ ( ПОРЦИЯМИ )  |           | 18       | 4,2               | 5,3         |             | 65,5                          |
| СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ  | 18        | 18       | 4,2               | 5,3         | 0           | 65,5                          |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  |           | 180      | 4,2               | 6,7         | 25,9        | 181,5                         |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 26,5      | 26,2     | 1,7               | 0,3         | 18,8        | 84,6                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 57,8      | 57,8     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 85        | 85       | 2,4               | 2           | 4           | 44,5                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 3,2       | 3,2      | 0                 | 0           | 3,1         | 12,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,5       | 5,5      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,9                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н                            |           | 100      | 7,5               | 2,9         | 51,4        | 262,0                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 100       | 100      | 7,5               | 2,9         | 51,4        | 262,0                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   |           | 200      | 1,8               | 1,2         | 12,2        | 67,1                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК   | 4         | 4        | 0,4               | 0           | 2           | 9,9                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 70        | 70       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 50        | 50       | 1,5               | 1,3         | 2,3         | 26,2                          |
|  |           |          | <b>17,7</b>       | <b>20,3</b> | <b>89,6</b> | <b>613,7</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2   |           | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200       | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
|  |           |          | <b>11,3</b>       | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b>                  |
| <b>Обед</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА                                       |           | 60       | 0,5               | 6,0         | 1,9         | 64,1                          |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ  | 26,4      | 21,1     | 0,2               | 0           | 0,5         | 3,0                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 6         | 6        | 0                 | 6           | 0           | 53,9                          |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ   | 24        | 18       | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,7                           |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ                                      |           | 200/10/7 | 3,1               | 4,0         | 10,0        | 108,9                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 7         | 7        | 0,2               | 1,1         | 0,2         | 14,0                          |
| ЛУК ЗЕЛЕНый СВЕЖИЙ   | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,1                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 1         | 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 1         | 0,78     | 0,1               | 0           | 0,2         | 1,2                           |



|   |          |            |             |             |             |              |
|---|----------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СВЕКЛА  | 40       | 30         | 0,5         | 0           | 2,5         | 12,2         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ                                 | 20       | 16         | 0,3         | 0           | 0,8         | 4,4          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 24,8     | 16,12      | 0,3         | 0,1         | 2,5         | 12,0         |
| МОРКОВЬ   | 10       | 7,5        | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ   | 9        | 7,5        | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 2,2      | 2,2        | 0,1         | 0           | 0,4         | 2,1          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                  | 2,2      | 2,2        | 0           | 1,7         | 0           | 16,0         |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 2,2      | 2,2        | 0           | 0           | 2,1         | 8,5          |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                    | 0,4      | 0,4        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 149,8    | 149,8      | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                            | 28,24    | 24         | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| <b>ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>                           |          | <b>80</b>  | <b>12,5</b> | <b>5,9</b>  | <b>6,4</b>  | <b>128,5</b> |
| ФИЛЕ ТРЕСКИ   | 77,7     | 70         | 10,9        | 0,4         | 0           | 46,9         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ   | 17,6     | 16         | 0,2         | 0           | 1,3         | 6,4          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 6,4      | 6,4        | 0,2         | 0,2         | 0,3         | 3,4          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 0,09 шт. | 4,3        | 0,5         | 0,5         | 0           | 6,6          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 9,6      | 9,6        | 0,7         | 0,3         | 4,8         | 24,4         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                           | 4,7      | 4,7        | 0           | 4,6         | 0           | 41,0         |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                                    |          | <b>150</b> | <b>3,2</b>  | <b>5,1</b>  | <b>21,3</b> | <b>143,9</b> |
| КАРТОФЕЛЬ   | 196,92   | 128        | 2,5         | 0,5         | 20,3        | 95,6         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                 | 23       | 23         | 0,7         | 0,6         | 1,1         | 12,0         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                  | 5        | 5          | 0           | 4           | 0           | 36,3         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                           |          | <b>40</b>  | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>81,6</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40       | 40         | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"</b>                    |          | <b>200</b> |             |             | <b>9,7</b>  | <b>38,7</b>  |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                    | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ. АБРИКОСЫ СУШЕНЫЕ (КУРАГА)                   | 10       | 10         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 10       | 10         | 0           | 0           | 9,7         | 38,7         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 200      | 200        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|   |          |            | <b>22,0</b> | <b>21,4</b> | <b>66,3</b> | <b>565,7</b> |
| <b>Полдник</b>  |          |            |             |             |             |              |
| <b>ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ С НАЧИНКОЙ</b>                           |          | <b>20</b>  | <b>0,6</b>  | <b>0,7</b>  | <b>15,5</b> | <b>70,8</b>  |
| ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ                             | 20       | 20         | 0,6         | 0,7         | 15,5        | 70,8         |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>   |          | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b> | <b>86,0</b>  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)               | 200      | 200        | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,0         |
| <b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>   |          | <b>80</b>  | <b>1,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>16,8</b> | <b>76,8</b>  |
| БАНАН   | 114,3    | 80         | 1,2         | 0,4         | 16,8        | 76,8         |
|   |          |            | <b>2,8</b>  | <b>1,3</b>  | <b>52,5</b> | <b>233,6</b> |
| <b>Ужин</b>   |          |            |             |             |             |              |
| <b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b>  |          | <b>40</b>  | <b>5,7</b>  | <b>5,1</b>  | <b>0,3</b>  | <b>70,1</b>  |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 1 шт.    | 46         | 5,6         | 5,1         | 0,3         | 70,0         |
| <b>БИГОС С МЯСОМ</b>  |          | <b>180</b> | <b>6,4</b>  | <b>7,2</b>  | <b>6,1</b>  | <b>161,1</b> |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                            | 72       | 61,2       | 3,9         | 2,7         | 0           | 83,7         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ                                 | 90       | 72         | 1,3         | 0,1         | 3,3         | 19,6         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ   | 12,6     | 10,5       | 0,1         | 0           | 0,9         | 4,2          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                  | 5,4      | 5,4        | 0           | 4,4         | 0           | 39,2         |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 1,8      | 1,8        | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,7          |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ                               | 81       | 56,7       | 1           | 0,1         | 1,6         | 12,6         |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н</b> |          | <b>50</b>  | <b>3,8</b>  | <b>1,5</b>  | <b>25,7</b> | <b>131,0</b> |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 50       | 50         | 3,8         | 1,5         | 25,7        | 131,0        |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>                                     |          | <b>5</b>   |             | <b>4,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>37,0</b>  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                  | 5        | 5          | 0           | 4,1         | 0           | 37,4         |



|  |       |          |             |             |              |                |
|--|-------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                     |       | 40       | 2,7         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40    | 40       | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  |       | 185/10/7 | 0,3         |             | 7,4          | 31,8           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                      | 1     | 1        | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 54    | 54       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                  | 135   | 135      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ                                    | 7     | 7        | 0           | 0           | 6,8          | 27,1           |
| ЛИМОН  | 11,48 | 7        | 0,1         | 0           | 0,2          | 2,3            |
|  |       |          | <b>18,9</b> | <b>18,3</b> | <b>56,6</b>  | <b>512,6</b>   |
| <b>Ужин 2</b>                                  |       |          |             |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%                                     |       | 200      | 5,8         | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ                           | 200   | 200      | 5,8         | 5           | 8            | 106,0          |
|  |       |          | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |       |          | <b>78,5</b> | <b>78,7</b> | <b>291,2</b> | <b>2 261,3</b> |





## МЕНЮ

### младшая школа

### 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       | 5,7               | 5,1         | 0,3         | 70,1                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 1 шт.     | 46       | 5,6               | 5,1         | 0,3         | 70,0                          |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ  |           | 180      | 4,7               | 6,5         | 23,8        | 171,7                         |
| МАННАЯ КРУПА  | 25,1      | 25,1     | 2,5               | 0,3         | 17,2        | 80,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 54,6      | 54,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 75        | 75       | 2,1               | 1,8         | 3,5         | 39,3                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 3,2       | 3,2      | 0                 | 0           | 3,1         | 12,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,5       | 5,5      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,9                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75        | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ   |           | 200      | 3,2               | 2,7         | 12,5        | 87,9                          |
| КАКАО-ПОРОШОК   | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 98        | 98       | 2,7               | 2,4         | 4,6         | 51,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
|   |           |          | <b>19,2</b>       | <b>20,7</b> | <b>75,3</b> | <b>563,8</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  |           | 200      | 1,0               | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)             | 200       | 200      | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   |           | 100      | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47,0                          |
| ЯБЛОКИ  | 108,7     | 100      | 0,4               | 0,4         | 9,8         | 47,0                          |
|   |           |          | <b>1,4</b>        | <b>0,6</b>  | <b>30,0</b> | <b>133,0</b>                  |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ   |           | 50       | 0,6               | 0,1         | 1,9         | 12,1                          |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ   | 53,3      | 50,6     | 0,6               | 0,1         | 1,9         | 12,1                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ          |           | 200      | 6,9               | 6,3         | 16,2        | 149,2                         |
| КАРТОФЕЛЬ   | 92,31     | 60       | 1,2               | 0,2         | 9,5         | 44,8                          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                              | 8         | 8        | 0,9               | 0,1         | 5,4         | 26,2                          |
| МОРКОВЬ   | 10,67     | 8        | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,7                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 9,6       | 8        | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,2                           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 2,4       | 2,4      | 0                 | 1,9         | 0           | 17,5                          |



|  |          |            |             |             |             |              |
|--|----------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,6      | 1,6        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| УКРОП СВЕЖИЙ   | 0,8      | 0,6        | 0           | 0           | 0           | 0,2          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,8      | 0,8        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 152      | 152        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ   | 45,7     | 25,6       | 4,7         | 4           | 0           | 54,6         |
| <b>ПТИЦА ОТВАРНАЯ</b>  |          | <b>90</b>  | <b>23,7</b> | <b>20,3</b> | <b>0,7</b>  | <b>280,3</b> |
| МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ   | 231,5    | 129,6      | 23,5        | 20,3        | 0           | 276,5        |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 5,4      | 3,6        | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,5          |
| УКРОП СВЕЖИЙ   | 4,8      | 3,6        | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,4          |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 0,7      | 0,6        | 0           | 0           | 0,2         | 0,9          |
| <b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>  |          | <b>130</b> | <b>2,7</b>  | <b>3,8</b>  | <b>28,4</b> | <b>158,8</b> |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 39,9     | 39,5       | 2,7         | 0,4         | 28,3        | 127,6        |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 94,5     | 94,5       | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,3      | 1,3        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,3      | 4,3        | 0           | 3,4         | 0           | 31,2         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>  |          | <b>40</b>  | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>81,6</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    | 40       | 40         | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"</b>   |          | <b>200</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>28,4</b> | <b>116,0</b> |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 20       | 20         | 0           | 0           | 19,4        | 77,4         |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 197      | 197        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ   | 8        | 8          | 0           | 0           | 6,1         | 24,3         |
| ЯБЛОКИ   | 34       | 31,28      | 0,1         | 0,1         | 3           | 14,3         |
|  |          |            | <b>36,7</b> | <b>31,0</b> | <b>92,6</b> | <b>798,0</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |            |             |             |             |              |
| <b>БУЛОЧКА "ВИТУШКА"</b>   |          | <b>70</b>  | <b>6,1</b>  | <b>5,7</b>  | <b>41,7</b> | <b>242,3</b> |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 49       | 49         | 5,1         | 0,6         | 33,3        | 158,8        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 1,1      | 1,1        | 0,1         | 0           | 0,8         | 3,6          |
| ДРОЖЖИ   | 0,7      | 0,7        | 0,1         | 0           | 0           | 0,5          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,5      | 0,5        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 7        | 7          | 0           | 0           | 6,8         | 27,1         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,6      | 4,6        | 0           | 3,7         | 0           | 33,4         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,03 шт. | 1,6        | 0,2         | 0,2         | 0           | 2,4          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 20       | 20         | 0,6         | 0,5         | 1           | 10,5         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 0,7      | 0,7        | 0           | 0,7         | 0           | 6,1          |
| <b>МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2</b>  |          | <b>200</b> | <b>11,3</b> | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b> |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200      | 200        | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
| <b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>   |          | <b>80</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>7,8</b>  | <b>37,6</b>  |
| ЯБЛОКИ   | 90,91    | 80         | 0,3         | 0,3         | 7,8         | 37,6         |
|  |          |            | <b>17,7</b> | <b>18,4</b> | <b>67,7</b> | <b>509,6</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |            |             |             |             |              |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ</b>  |          | <b>60</b>  | <b>0,6</b>  | <b>2,5</b>  | <b>2,3</b>  | <b>33,4</b>  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 7,8      | 6          | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ   | 48       | 36         | 0,5         | 0           | 1,8         | 9,4          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,4      | 2,4        | 0           | 2,4         | 0           | 21,6         |
| <b>РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ</b>   |          | <b>70</b>  | <b>13,2</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>59,7</b>  |
| ФИЛЕ ТРЕСКИ  | 93,6     | 84,2       | 13,1        | 0,5         | 0           | 56,4         |
| МОРКОВЬ  | 4,27     | 3,2        | 0           | 0           | 0,2         | 1,1          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 4,2      | 2,8        | 0           | 0           | 0,2         | 1,1          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)  | 2,8      | 2,3        | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,1          |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>   |          | <b>140</b> | <b>2,9</b>  | <b>4,8</b>  | <b>19,9</b> | <b>134,6</b> |
| КАРТОФЕЛЬ  | 183,85   | 119,5      | 2,3         | 0,5         | 18,9        | 89,2         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 21,5     | 21,5       | 0,6         | 0,5         | 1           | 11,3         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,7      | 4,7        | 0           | 3,8         | 0           | 34,1         |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>  |          | <b>5</b>   |             | <b>4,1</b>  | <b>0,1</b>  | <b>37,0</b>  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5        | 5          | 0           | 4,1         | 0           | 37,4         |



|  |       |        |              |             |              |                |
|--|-------|--------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н      |       | 45     | 3,4          | 1,3         | 23,1         | 117,9          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45    | 45     | 3,4          | 1,3         | 23,1         | 117,9          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |       | 40     | 2,7          | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 40    | 40     | 2,6          | 0,4         | 17           | 81,6           |
| ЧАЙ С САХАРОМ  |       | 190/10 | 0,2          |             | 10,1         | 41,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 100   | 100    | 0            | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10    | 10     | 0            | 0           | 9,7          | 38,7           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 1     | 1      | 0,2          | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 100,4 | 100,4  | 0            | 0           | 0            | 0,0            |
|  |       |        | <b>23,0</b>  | <b>13,6</b> | <b>73,1</b>  | <b>505,3</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |       |        |              |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%   |       | 200    | 5,8          | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ   | 200   | 200    | 5,8          | 5           | 8            | 106,0          |
|  |       |        | <b>5,8</b>   | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |       |        | <b>103,8</b> | <b>89,3</b> | <b>346,7</b> | <b>2 615,7</b> |



**МЕНЮ****младшая школа****ДЕНЬ 5**

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                                  |           | 25       |                   |             |             |                               |
| СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                 | 25        | 25       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                                     |           | 180      | 6,1               | 6,8         | 28,7        | 200,8                         |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "ПОЛТАВСКАЯ"                              | 33        | 32,8     | 3,7               | 0,4         | 21,6        | 104,7                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 57,8      | 57,8     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 85        | 85       | 2,4               | 2           | 4           | 44,5                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 3,2       | 3,2      | 0                 | 0           | 3,1         | 12,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,4       | 5,4      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,2                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 6        |                   | 5,0         | 0,1         | 45,1                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 6         | 6        | 0                 | 5           | 0           | 44,9                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 95        | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  |           | 200      | 1,8               | 1,2         | 12,2        | 67,1                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 4         | 4        | 0,4               | 0           | 2           | 9,9                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 70        | 70       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 50        | 50       | 1,5               | 1,3         | 2,3         | 26,2                          |
|   |           |          | <b>15,0</b>       | <b>15,8</b> | <b>89,8</b> | <b>561,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ  |           | 200      | 0,8               | 0,6         | 20,6        | 94,0                          |
| ГРУША   | 217,4     | 200      | 0,8               | 0,6         | 20,6        | 94,0                          |
|   |           |          | <b>0,8</b>        | <b>0,6</b>  | <b>20,6</b> | <b>94,0</b>                   |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                 |           | 100      | 1,6               | 5,0         | 5,2         | 73,8                          |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ                             | 116       | 81,2     | 1,5               | 0,1         | 2,3         | 18,1                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 13        | 10,9     | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,4                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 5         | 5        | 0                 | 4,9         | 0           | 43,7                          |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 2         | 2        | 0                 | 0           | 1,9         | 7,8                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ СМЕТАНОЙ     |           | 200/18/7 | 2,1               | 2,6         | 15,0        | 95,5                          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 92        | 59,8     | 1,2               | 0,2         | 9,4         | 44,6                          |
| КРУПА ЯЧМЕННАЯ ПЕРЛОВАЯ                                   | 6,2       | 6,14     | 0,6               | 0,1         | 4           | 18,7                          |
| МОРКОВЬ   | 11        | 8,25     | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,8                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 10        | 8,4      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,3                           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 1,6       | 1,6      | 0                 | 1,3         | 0           | 11,6                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 144       | 144      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |



|  |         |                 |             |             |              |                |
|--|---------|-----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 1       | 1               | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,4     | 1,4             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)  | 0,7     | 0,6             | 0           | 0           | 0            | 0,3            |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                       | 7       | 7               | 0,2         | 1,1         | 0,2          | 14,0           |
| КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ГОРБУША                        | 26      | 26              | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>                                 |         | <b>190</b>      | <b>8,0</b>  | <b>9,1</b>  | <b>18,7</b>  | <b>251,1</b>   |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,7     | 0,7             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                           | 101,9   | 86,6            | 5,5         | 3,8         | 0            | 118,4          |
| КАРТОФЕЛЬ  | 166,92  | 108,5           | 2,1         | 0,4         | 17,2         | 81,0           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 16,4    | 13,7            | 0,2         | 0           | 1,1          | 5,4            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 5       | 5               | 0           | 4,9         | 0            | 43,7           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2,6     | 2,6             | 0,1         | 0           | 0,5          | 2,6            |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                          |         | <b>40</b>       | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b>  | <b>81,6</b>    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40      | 40              | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6           |
| <b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"</b>                |         | <b>200</b>      | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>13,3</b>  | <b>55,8</b>    |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                   | 0,2     | 0,2             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8       | 8               | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 233     | 233             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ. СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)                  | 10      | 10              | 0,2         | 0,1         | 5,6          | 24,8           |
|  |         |                 | <b>14,6</b> | <b>17,2</b> | <b>69,2</b>  | <b>557,8</b>   |
| <b>Полдник</b>   |         |                 |             |             |              |                |
| <b>КРЕКЕР</b>  |         | <b>30</b>       |             |             |              |                |
| КРЕКЕР   | 30      | 30              | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>  |         | <b>200</b>      | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>86,0</b>    |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)              | 200     | 200             | 1           | 0,2         | 20,2         | 86,0           |
| <b>ГРУША СВЕЖАЯ</b>  |         | <b>80</b>       | <b>0,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>8,2</b>   | <b>37,6</b>    |
| ГРУША  | 88,89   | 80              | 0,3         | 0,2         | 8,2          | 37,6           |
|  |         |                 | <b>1,3</b>  | <b>0,4</b>  | <b>28,4</b>  | <b>123,6</b>   |
| <b>Ужин</b>  |         |                 |             |             |              |                |
| <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ</b>                       |         | <b>200/0/20</b> | <b>1,9</b>  | <b>4,1</b>  | <b>23,1</b>  | <b>136,3</b>   |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ   | 189     | 189             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,5     | 1,5             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАННАЯ КРУПА   | 6,7     | 6,7             | 0,7         | 0,1         | 4,6          | 21,3           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 1,7     | 1,7             | 0           | 0           | 1,6          | 6,6            |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,1 шт. | 4,6             | 0,6         | 0,5         | 0            | 7,0            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                          | 2,7     | 2,7             | 0           | 2,6         | 0            | 23,6           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 5       | 5               | 0,4         | 0,1         | 2,5          | 12,7           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                       | 5       | 5               | 0,1         | 0,8         | 0,2          | 10,0           |
| ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ                        | 20      | 20              | 0,1         | 0           | 14,2         | 55,1           |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>                                    |         | <b>6</b>        |             | <b>4,9</b>  | <b>0,1</b>   | <b>44,4</b>    |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                 | 6       | 6               | 0           | 5           | 0            | 44,9           |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н</b> |         | <b>55</b>       | <b>4,1</b>  | <b>1,6</b>  | <b>28,3</b>  | <b>144,1</b>   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 55      | 55              | 4,1         | 1,6         | 28,3         | 144,1          |
| <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                                       |         | <b>185/10/7</b> | <b>0,3</b>  |             | <b>10,3</b>  | <b>43,4</b>    |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                  | 1       | 1               | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 54      | 54              | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 135     | 135             | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10      | 10              | 0           | 0           | 9,7          | 38,7           |
| ЛИМОН  | 11,48   | 7               | 0,1         | 0           | 0,2          | 2,3            |
|  |         |                 | <b>6,3</b>  | <b>10,6</b> | <b>61,8</b>  | <b>368,2</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                      |         |                 | <b>38,0</b> | <b>44,6</b> | <b>269,8</b> | <b>1 705,5</b> |



**МЕНЮ****младшая школа****ДЕНЬ 6**

| Наименование блюда   | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ  |           | 120      | 15,6              | 23,4        | 2,0         | 281,4                         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 2 шт.     | 92       | 11,3              | 10,3        | 0,6         | 140,1                         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 30        | 30       | 0,9               | 0,8         | 1,4         | 15,7                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1         | 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ  | 15        | 15       | 3,4               | 4,3         | 0           | 53,0                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н                            |           | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 75        | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ  |           | 200      | 3,2               | 2,7         | 12,6        | 87,8                          |
| КАКАО-ПОРОШОК  | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 98        | 98       | 2,7               | 2,4         | 4,6         | 51,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ  |           | 130      | 0,5               | 0,5         | 12,7        | 61,1                          |
| ЯБЛОКИ   | 141,3     | 130      | 0,5               | 0,5         | 12,7        | 61,1                          |
|  |           |          | <b>24,9</b>       | <b>33,0</b> | <b>66,0</b> | <b>664,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2   |           | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200       | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
|  |           |          | <b>11,3</b>       | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b>                  |
| <b>Обед</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ  |           | 60       | 1,1               | 4,1         | 6,4         | 67,4                          |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 0,6       | 0,5      | 0                 | 0           | 0,1         | 0,7                           |
| СВЕКЛА   | 63        | 47,3     | 0,7               | 0           | 4,1         | 19,3                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 12,6      | 10,6     | 0,1               | 0           | 0,9         | 4,2                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 6,6       | 6,6      | 0,3               | 0           | 1,3         | 6,5                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 10,2      | 10,2     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 4,2       | 4,2      | 0                 | 4,1         | 0           | 36,7                          |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,3       | 0,3      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ                          |           | 200      | 3,1               | 3,9         | 5,9         | 90,8                          |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ  | 56        | 39,2     | 0,7               | 0           | 1,2         | 8,7                           |
| КАРТОФЕЛЬ  | 30,77     | 20       | 0,4               | 0,1         | 3,2         | 14,9                          |



|   |          |               |             |             |             |              |
|---|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МОРКОВЬ   | 10,4     | 7,8           | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,6          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ   | 9,3      | 7,8           | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,1          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА  | 0,8      | 0,8           | 0           | 0           | 0,2         | 0,8          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 1,9      | 1,9           | 0           | 1,6         | 0           | 13,8         |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ СВЕЖИЙ  | 0,8      | 0,6           | 0           | 0           | 0           | 0,1          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ   | 1        | 1             | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 155,6    | 155,6         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                                    | 28,24    | 24            | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ  | 7        | 7             | 0,2         | 1,1         | 0,2         | 14,0         |
| <b>БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ</b>                           |          | <b>80</b>     | <b>11,3</b> | <b>14,4</b> | <b>8,2</b>  | <b>208,1</b> |
| ГРУДКА КУРИНАЯ  | 59,89    | 54,5          | 9,6         | 9,7         | 0           | 125,8        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 14,4     | 14,4          | 1,1         | 0,4         | 7,2         | 36,6         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                         | 20,8     | 20,8          | 0,6         | 0,5         | 1           | 10,9         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3,2      | 3,2           | 0           | 2,5         | 0           | 23,2         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 1,6      | 1,6           | 0           | 1,3         | 0           | 11,6         |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>  |          | <b>160</b>    | <b>3,3</b>  | <b>5,4</b>  | <b>22,7</b> | <b>153,1</b> |
| КАРТОФЕЛЬ   | 210      | 136,5         | 2,6         | 0,5         | 21,5        | 101,9        |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                         | 24,5     | 24,5          | 0,7         | 0,6         | 1,2         | 12,8         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 5,3      | 5,3           | 0           | 4,3         | 0           | 38,4         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                                   |          | <b>40</b>     | <b>2,6</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>81,6</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                         | 40       | 40            | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>                                   |          | <b>200</b>    |             |             |             |              |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)                             | 22       | 22            | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 180      | 180           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|   |          |               | <b>21,4</b> | <b>28,2</b> | <b>60,2</b> | <b>601,0</b> |
| <b>Полдник</b>  |          |               |             |             |             |              |
| <b>ОЛАДЬИ</b>   |          | <b>100/10</b> | <b>6,7</b>  | <b>10,2</b> | <b>38,0</b> | <b>267,8</b> |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  | 38       | 38            | 4           | 0,5         | 25,8        | 123,1        |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 0,07 шт. | 3,22          | 0,4         | 0,4         | 0           | 4,9          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 7        | 7             | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ДРОЖЖИ  | 3        | 3             | 0,4         | 0,1         | 0,1         | 2,2          |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 5        | 5             | 0           | 0           | 4,9         | 19,4         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 1        | 1             | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                         | 40       | 40            | 1,2         | 1           | 1,8         | 21,0         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 5        | 5             | 0           | 4,9         | 0           | 43,7         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ  | 3        | 3             | 0           | 2,4         | 0           | 21,7         |
| КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ | 10       | 10            | 0,7         | 0,9         | 5,4         | 31,8         |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>   |          | <b>200</b>    | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b> | <b>86,0</b>  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)                       | 200      | 200           | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,0         |
|   |          |               | <b>7,7</b>  | <b>10,4</b> | <b>58,2</b> | <b>353,8</b> |
| <b>Ужин</b>   |          |               |             |             |             |              |
| <b>ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ</b>                                     |          | <b>50</b>     | <b>2,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>5,4</b>  | <b>31,4</b>  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ  | 76,9     | 50            | 1,6         | 0,1         | 3,2         | 19,4         |
| <b>ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ</b>                                     |          | <b>90</b>     | <b>18,6</b> | <b>9,7</b>  | <b>5,5</b>  | <b>208,3</b> |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ  | 122      | 101,26        | 17,6        | 3,6         | 0           | 124,7        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  | 5,4      | 5,4           | 0,6         | 0,1         | 3,7         | 17,5         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                   | 5,1      | 5,1           | 0           | 4,9         | 0           | 44,4         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ  | 2,3      | 2,3           | 0,2         | 0           | 1,6         | 7,5          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 20,6     | 20,6          | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ  | 7,1      | 7,1           | 0,2         | 1,1         | 0,2         | 14,2         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,1      | 0,1           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>                                  |          | <b>120</b>    | <b>4,0</b>  | <b>3,5</b>  | <b>25,6</b> | <b>150,5</b> |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ  | 37,5     | 37,5          | 4           | 0,5         | 25,6        | 123,0        |



|  |     |        |              |              |              |                |
|--|-----|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 3,8 | 3,8    | 0            | 3            | 0            | 27,5           |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |     | 5      |              | 4,1          | 0,1          | 37,0           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5   | 5      | 0            | 4,1          | 0            | 37,4           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |     | 45     | 3,4          | 1,3          | 23,1         | 117,9          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45  | 45     | 3,4          | 1,3          | 23,1         | 117,9          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |     | 30     | 2,0          | 0,3          | 12,7         | 61,2           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 30  | 30     | 2            | 0,3          | 12,7         | 61,2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ  |     | 185/15 | 0,2          |              | 8,2          | 33,3           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 100 | 100    | 0            | 0            | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8   | 8      | 0            | 0            | 7,8          | 30,9           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 1   | 1      | 0,2          | 0            | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 27  | 27     | 0            | 0            | 0            | 0,0            |
|  |     |        | <b>30,6</b>  | <b>19,1</b>  | <b>80,6</b>  | <b>639,6</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |     |        |              |              |              |                |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5%-125                                    |     | 125    | 3,5          | 3,1          | 5,6          | 70,6           |
| ЙОГУРТ 2,5 ЖИРНОСТИ В АССОРТИМЕНТЕ<br>(ИНД.УПК)              | 125 | 125    | 3,5          | 3,1          | 5,6          | 70,6           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |     | 75     | 5,6          | 2,2          | 38,6         | 196,5          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75  | 75     | 5,6          | 2,2          | 38,6         | 196,5          |
|  |     |        | <b>9,1</b>   | <b>5,3</b>   | <b>44,2</b>  | <b>267,1</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |     |        | <b>105,0</b> | <b>108,4</b> | <b>327,4</b> | <b>2 755,6</b> |



**МЕНЮ****младшая школа****ДЕНЬ 7**

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| КАША "ДРУЖБА"   |           | 180      | 5,5               | 7,9         | 24,2        | 190,6                         |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ   | 9,09      | 9        | 0,6               | 0,1         | 6,5         | 29,1                          |
| ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ   | 9,09      | 9        | 1                 | 0,2         | 6,1         | 30,7                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 21,6      | 21,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 135       | 135      | 3,8               | 3,3         | 6,3         | 70,7                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,4       | 5,4      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,2                          |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 5,4       | 5,4      | 0                 | 0           | 5,2         | 20,9                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 1,2       | 1,2      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 45       | 3,4               | 1,3         | 23,1        | 117,9                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45        | 45       | 3,4               | 1,3         | 23,1        | 117,9                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  |           | 200      | 1,8               | 1,2         | 12,2        | 67,1                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 4         | 4        | 0,4               | 0           | 2           | 9,9                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 70        | 70       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 50        | 50       | 1,5               | 1,3         | 2,3         | 26,2                          |
| БАНАН СВЕЖИЙ  |           | 80       | 1,2               | 0,4         | 16,8        | 76,8                          |
| БАНАН   | 86,9      | 80       | 1,2               | 0,4         | 16,8        | 76,8                          |
|   |           |          | <b>11,9</b>       | <b>15,0</b> | <b>76,4</b> | <b>490,0</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  |           | 200      | 1,0               | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)             | 200       | 200      | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
|   |           |          | <b>1,0</b>        | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b> | <b>86,0</b>                   |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                 |           | 60       | 0,9               | 3,0         | 3,3         | 44,9                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3         | 3        | 0                 | 2,9         | 0           | 26,2                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 7,2       | 6,1      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,4                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 1,4       | 1,4      | 0                 | 0           | 1,4         | 5,4                           |
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ КВАШЕНАЯ                             | 69,6      | 48,8     | 0,9               | 0           | 1,5         | 10,9                          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ             |           | 200      | 3,5               | 3,8         | 13,1        | 121,3                         |
| КАРТОФЕЛЬ   | 92,31     | 60       | 1,2               | 0,2         | 9,5         | 44,8                          |
| КРУПА ЯЧМЕННАЯ ПЕРЛОВАЯ                                   | 3,7       | 3,7      | 0,3               | 0           | 2,4         | 11,3                          |
| МОРКОВЬ   | 8         | 6        | 0,1               | 0           | 0,4         | 2,0                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 4,4       | 3,7      | 0,1               | 0           | 0,3         | 1,5                           |



|  |          |            |             |             |             |              |
|--|----------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ  | 13,56    | 12,2       | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,6          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 1,8      | 1,8        | 0           | 1,5         | 0           | 13,1         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 7        | 7          | 0,2         | 1,1         | 0,2         | 14,0         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 139,7    | 139,7      | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,5      | 1,5        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 28,24    | 24         | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 1        | 1          | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)  | 0,7      | 0,6        | 0           | 0           | 0           | 0,3          |
| <b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b>  |          | <b>80</b>  | <b>14,7</b> | <b>0,5</b>  |             | <b>62,8</b>  |
| ФИЛЕ ТРЕСКИ  | 101,6    | 97,8       | 15,1        | 0,6         | 0           | 65,5         |
| МОРКОВЬ  | 5,47     | 4,1        | 0,1         | 0           | 0,3         | 1,4          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 5,3      | 4,5        | 0,1         | 0           | 0,4         | 1,7          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4      | 0,4        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378</b>  |          | <b>30</b>  | <b>2,8</b>  | <b>8,8</b>  | <b>3,6</b>  | <b>104,4</b> |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 8,3      | 8,3        | 0           | 6,6         | 0,1         | 60,2         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,4 шт.  | 18,4       | 2,2         | 2           | 0,1         | 28,0         |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,1      | 0,1        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4      | 0,4        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 5        | 5          | 0,5         | 0,1         | 3,4         | 16,2         |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>   |          | <b>150</b> | <b>3,2</b>  | <b>5,1</b>  | <b>21,3</b> | <b>143,9</b> |
| КАРТОФЕЛЬ  | 196,92   | 128        | 2,5         | 0,5         | 20,3        | 95,6         |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 23       | 23         | 0,7         | 0,6         | 1,1         | 12,0         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5        | 5          | 0           | 4           | 0           | 36,3         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>  |          | <b>40</b>  | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>81,6</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    | 40       | 40         | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>   |          | <b>200</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>14,4</b> | <b>66,3</b>  |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ  | 10       | 10         | 0,3         | 0,1         | 4,7         | 27,5         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10       | 10         | 0           | 0           | 9,7         | 38,7         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 200      | 200        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|  |          |            | <b>28,1</b> | <b>21,7</b> | <b>72,7</b> | <b>625,2</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |            |             |             |             |              |
| <b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>                                  |          | <b>130</b> | <b>3,1</b>  | <b>7,4</b>  | <b>22,4</b> | <b>169,6</b> |
| КОНСЕРВЫ МОЛОЧНЫЕ. МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ            | 15,3     | 15,3       | 1,1         | 1,3         | 8,2         | 48,7         |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ   | 87,2     | 87,2       | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАННАЯ КРУПА   | 8,5      | 8,5        | 0,9         | 0,1         | 5,8         | 27,2         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 0,6      | 0,6        | 0           | 0           | 0,6         | 2,3          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,11 шт. | 4,9        | 0,6         | 0,6         | 0           | 7,5          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)  | 9,2      | 9,2        | 0,2         | 0           | 5,9         | 25,1         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 3,4      | 3,4        | 0           | 2,7         | 0           | 24,6         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 3,4      | 3,4        | 0,3         | 0,1         | 1,6         | 8,6          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 2,8      | 2,8        | 0,1         | 0,4         | 0,1         | 5,6          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,3      | 2,3        | 0           | 2,2         | 0           | 20,1         |
| <b>МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2</b>  |          | <b>200</b> | <b>11,3</b> | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b> |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200      | 200        | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
|  |          |            | <b>14,4</b> | <b>19,8</b> | <b>40,6</b> | <b>399,3</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |            |             |             |             |              |
| <b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ</b>  |          | <b>60</b>  | <b>0,6</b>  | <b>2,5</b>  | <b>2,3</b>  | <b>33,4</b>  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 7,8      | 6          | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,5          |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ   | 48       | 36         | 0,5         | 0           | 1,8         | 9,4          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 2,4      | 2,4        | 0           | 2,4         | 0           | 21,6         |
| <b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>   |          | <b>190</b> | <b>8,0</b>  | <b>12,8</b> | <b>14,7</b> | <b>261,8</b> |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ  | 155,8    | 124,7      | 2,1         | 0,1         | 5,7         | 33,9         |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)   | 89,3     | 75,9       | 4,9         | 3,3         | 0           | 103,8        |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 10,5     | 10,4       | 0,7         | 0,1         | 7,5         | 33,6         |



|  |       |          |             |             |              |                |
|--|-------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 22,8  | 19,2     | 0,3         | 0           | 1,6          | 7,7            |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 9,5   | 9,5      | 0           | 9,2         | 0            | 82,8           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,1   | 1,1      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |       | 5        |             | 4,1         | 0,1          | 37,0           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5     | 5        | 0           | 4,1         | 0            | 37,4           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н      |       | 50       | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131,0          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50    | 50       | 3,8         | 1,5         | 25,7         | 131,0          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |       | 40       | 2,7         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 40    | 40       | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  |       | 185/10/7 | 0,3         |             | 8,4          | 35,7           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 1     | 1        | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 54    | 54       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 135   | 135      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8     | 8        | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
| ЛИМОН  | 11,48 | 7        | 0,1         | 0           | 0,2          | 2,3            |
|  |       |          | <b>15,4</b> | <b>21,3</b> | <b>68,2</b>  | <b>580,5</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |       |          |             |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%   |       | 200      | 5,8         | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ   | 200   | 200      | 5,8         | 5           | 8            | 106,0          |
|  |       |          | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |       |          | <b>76,6</b> | <b>83,0</b> | <b>286,1</b> | <b>2 287,0</b> |





# МЕНЮ

младшая школа

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда  | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ(ПОРЦИЯМИ)                                  |           | 20       |                   |             |             |                               |
| СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ                                 | 20        | 20       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                       |           | 180      | 6,1               | 7,6         | 30,9        | 217,1                         |
| ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ   | 34,8      | 34,8     | 3,9               | 0,9         | 23,8        | 118,8                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 58,1      | 58,1     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 80        | 80       | 2,2               | 1,9         | 3,7         | 41,9                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 3,5       | 3,5      | 0                 | 0           | 3,4         | 13,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,9       | 5,9      | 0                 | 4,8         | 0           | 42,8                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 95        | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ   |           | 200      | 3,2               | 2,7         | 12,6        | 87,8                          |
| КАКАО-ПОРОШОК   | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 98        | 98       | 2,7               | 2,4         | 4,6         | 51,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
|   |           |          | <b>16,4</b>       | <b>17,3</b> | <b>92,4</b> | <b>591,4</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ   |           | 200      | 1,8               | 0,4         | 16,2        | 86,0                          |
| АПЕЛЬСИН  | 217,4     | 200      | 1,8               | 0,4         | 16,2        | 86,0                          |
|   |           |          | <b>1,8</b>        | <b>0,4</b>  | <b>16,2</b> | <b>86,0</b>                   |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ               |           | 60       | 0,7               | 3,1         | 2,5         | 41,4                          |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ   | 43,2      | 36,6     | 0,4               | 0,1         | 1,4         | 8,8                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 7,8       | 6        | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ                                      | 16        | 12       | 0,2               | 0           | 0,6         | 3,1                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 3         | 3        | 0                 | 3           | 0           | 27,0                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МЯСОМ               |           | 200      | 3,1               | 3,2         | 8,6         | 92,6                          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 61,54     | 40       | 0,8               | 0,2         | 6,3         | 29,9                          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                  | 24,6      | 16       | 0,5               | 0           | 1           | 6,2                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 9,6       | 8,1      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,2                           |
| МОРКОВЬ   | 10,67     | 8        | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,7                           |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)   | 0,67      | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,3                           |



|  |          |        |             |             |             |              |
|--|----------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                       | 2,4      | 2,4    | 0           | 1,9         | 0           | 17,5         |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,8      | 0,8    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,6      | 1,6    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 144      | 144    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                                 | 28,24    | 24     | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| <b>ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>   |          | 80     | 12,6        | 11,3        | 6,4         | 192,2        |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ   | 72       | 67     | 11,6        | 2,4         | 0           | 82,5         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ     | 12,8     | 12,8   | 1           | 0,4         | 6,4         | 32,5         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                       | 3,2      | 3,2    | 0           | 2,5         | 0           | 23,2         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 6,2      | 6,2    | 0           | 6           | 0           | 54,0         |
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>                               |          | 130    | 4,1         | 3,5         | 23,0        | 140,1        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 44       | 44     | 4,7         | 0,6         | 30,1        | 144,2        |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                       | 4,2      | 4,2    | 0           | 3,4         | 0           | 30,5         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                                |          | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0        | 81,6         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40       | 40     | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"</b>                           |          | 200    | 0,1         | 0,1         | 28,5        | 116,0        |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 20       | 20     | 0           | 0           | 19,4        | 77,4         |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 197      | 197    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ   | 8        | 8      | 0           | 0           | 6,1         | 24,3         |
| ЯБЛОКИ   | 34       | 31,28  | 0,1         | 0,1         | 3           | 14,3         |
|  |          |        | <b>23,2</b> | <b>21,6</b> | <b>86,0</b> | <b>663,9</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |        |             |             |             |              |
| <b>КОНФЕТЫ</b>   |          | 22     |             |             |             |              |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ                                | 22       | 22     | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>  |          | 200    | 1,0         | 0,2         | 20,2        | 86,0         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД.<br>УПК. 0.2л)                 | 200      | 200    | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,0         |
| <b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>  |          | 100    | 1,5         | 0,5         | 21,0        | 96,0         |
| БАНАН  | 143      | 100    | 1,5         | 0,5         | 21          | 96,0         |
|  |          |        | <b>2,5</b>  | <b>0,7</b>  | <b>41,2</b> | <b>182,0</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |        |             |             |             |              |
| <b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ КУСКОМ</b>                                    |          | 80     | 0,5         | 0,1         | 1,1         | 8,4          |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ  | 72       | 64,8   | 0,5         | 0,1         | 1,1         | 8,4          |
| <b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br/>МЯСОМ</b>                        |          | 180    | 5,9         | 9,0         | 20,8        | 225,3        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,9      | 0,9    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                                 | 54,5     | 49,1   | 3,1         | 2,1         | 0           | 67,1         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 2,7      | 2,7    | 0           | 2,6         | 0           | 23,6         |
| КАРТОФЕЛЬ  | 163,6    | 114,6  | 2,2         | 0,5         | 18,1        | 85,6         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 20,4     | 17,2   | 0,2         | 0           | 1,4         | 6,9          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                       | 4,5      | 4,5    | 0           | 3,6         | 0           | 32,7         |
| МОРКОВЬ  | 24,6     | 19     | 0,2         | 0           | 1,3         | 6,5          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,04 шт. | 1,9    | 0,2         | 0,2         | 0           | 2,9          |
| <b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b>  |          | 5      |             | 4,1         |             | 37,4         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                       | 5        | 5      | 0           | 4,1         | 0           | 37,4         |
| <b>БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ<br/>ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ</b>      |          | 40     | 5,9         | 2,4         | 10,3        | 86,2         |
| ЛОСОСИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ СОЛЁНЫЕ.<br>РЫБА СОЛЁНАЯ КРАСНАЯ. ГОРБУША | 30,77    | 20     | 4,4         | 1,8         | 0           | 33,8         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ     | 20       | 20     | 1,5         | 0,6         | 10,3        | 52,4         |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                                |          | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0        | 81,6         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40       | 40     | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>   |          | 185/15 | 0,2         |             | 10,1        | 41,1         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 135      | 135    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10       | 10     | 0           | 0           | 9,7         | 38,7         |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ  | 1        | 1      | 0,2         | 0           | 0,4         | 2,4          |



|                       |     |     |             |             |              |                |
|-----------------------|-----|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 27  | 27  | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
|                       |     |     | <b>15,1</b> | <b>16,0</b> | <b>59,3</b>  | <b>480,0</b>   |
| <b>Ужин 2</b>         |     |     |             |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%            |     | 200 | 5,8         | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ  | 200 | 200 | 5,8         | 5           | 8            | 106,0          |
|                       |     |     | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |     |     | <b>64,8</b> | <b>61,0</b> | <b>303,1</b> | <b>2 109,3</b> |



**МЕНЮ**

младшая школа

**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       | 5,7               | 5,1         | 0,3         | 70,1                          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)  | 1 шт.     | 46       | 5,6               | 5,1         | 0,3         | 70,0                          |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ  |           | 180      | 4,7               | 6,5         | 23,8        | 171,7                         |
| МАННАЯ КРУПА  | 25,1      | 25,1     | 2,5               | 0,3         | 17,2        | 80,1                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 54,6      | 54,6     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 75        | 75       | 2,1               | 1,8         | 3,5         | 39,3                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ   | 0,6       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 3,2       | 3,2      | 0                 | 0           | 3,1         | 12,4                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5,5       | 5,5      | 0                 | 4,4         | 0           | 39,9                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н       |           | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 75        | 75       | 5,6               | 2,2         | 38,6        | 196,5                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  |           | 200      | 1,8               | 1,2         | 12,2        | 67,1                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 4         | 4        | 0,4               | 0           | 2           | 9,9                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ   | 70        | 70       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ   | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ               | 50        | 50       | 1,5               | 1,3         | 2,3         | 26,2                          |
|   |           |          | <b>17,8</b>       | <b>19,2</b> | <b>75,0</b> | <b>543,0</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  |           | 200      | 1,0               | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД. УПК. 0.2л)             | 200       | 200      | 1                 | 0,2         | 20,2        | 86,0                          |
| ГРУША СВЕЖАЯ  |           | 100      | 0,4               | 0,3         | 10,3        | 47,0                          |
| ГРУША   | 108,7     | 100      | 0,4               | 0,3         | 10,3        | 47,0                          |
|   |           |          | <b>1,4</b>        | <b>0,5</b>  | <b>30,5</b> | <b>133,0</b>                  |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   |           | 60       | 0,5               | 0,1         | 1,5         | 8,2                           |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ   | 64,5      | 60       | 0,5               | 0,1         | 1,5         | 8,1                           |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ      |           | 200      | 5,9               | 6,6         | 7,1         | 115,5                         |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ                               | 50        | 40       | 0,7               | 0           | 1,8         | 10,9                          |
| КАРТОФЕЛЬ   | 36,92     | 24       | 0,5               | 0,1         | 3,8         | 17,9                          |
| МОРКОВЬ   | 10,67     | 8        | 0,1               | 0           | 0,6         | 2,7                           |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ СВЕЖИЙ  | 0,7       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,1                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ                                       | 9,52      | 8        | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,2                           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                | 2         | 2        | 0                 | 1,6         | 0           | 14,6                          |



|  |          |               |             |             |             |              |
|--|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 8        | 8             | 0,2         | 1,2         | 0,3         | 16,0         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 147,1    | 147,1         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 1        | 1             | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,7      | 0,7           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРОВ (ТУШКИ) 1 СОРТ   | 41,96    | 23,5          | 4,3         | 3,7         | 0           | 50,1         |
| <b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>   |          | <b>200</b>    | <b>21,6</b> | <b>29,4</b> | <b>30,7</b> | <b>473,8</b> |
| ГРУДКА КУРИНАЯ   | 117,9    | 104,3         | 18,4        | 18,6        | 0           | 240,8        |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 10,7     | 10,7          | 0           | 10,4        | 0           | 93,3         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 12,7     | 10,6          | 0,1         | 0           | 0,9         | 4,2          |
| МОРКОВЬ  | 14,67    | 11            | 0,1         | 0           | 0,8         | 3,8          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2,7      | 2,7           | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,7          |
| РИС ШЛИФОВАННЫЙ  | 40       | 39,6          | 2,7         | 0,4         | 28,4        | 127,9        |
| ЧЕСНОК СВЕЖИЙ  | 1        | 0,8           | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,2          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,6      | 1,6           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>  |          | <b>40</b>     | <b>2,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>17,0</b> | <b>81,6</b>  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    | 40       | 40            | 2,6         | 0,4         | 17          | 81,6         |
| <b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ С ВИТАМИНОМ "С"</b>                                  |          | <b>200</b>    | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>14,1</b> | <b>58,2</b>  |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)  | 10       | 10            | 0,2         | 0,1         | 6,4         | 27,3         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8        | 8             | 0           | 0           | 7,8         | 30,9         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 233      | 233           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|  |          |               | <b>30,9</b> | <b>36,6</b> | <b>70,4</b> | <b>737,3</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |               |             |             |             |              |
| <b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ</b>  |          | <b>130/20</b> | <b>1,2</b>  | <b>5,8</b>  | <b>8,7</b>  | <b>93,0</b>  |
| ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ   | 139,2    | 139,2         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ   | 8,3      | 8,3           | 0,9         | 0,1         | 5,6         | 26,9         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,04 шт. | 1,9           | 0,2         | 0,2         | 0           | 2,9          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 2,5      | 2,5           | 0           | 0           | 2,4         | 9,7          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,4      | 0,4           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 4,2      | 4,2           | 0           | 4,1         | 0           | 36,7         |
| КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ   | 16,7     | 16,7          | 0,1         | 0           | 0,6         | 4,6          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 1,7      | 1,7           | 0           | 1,4         | 0           | 12,3         |
| <b>МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2</b>  |          | <b>200</b>    | <b>11,3</b> | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b> |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200      | 200           | 11,3        | 12,4        | 18,2        | 229,7        |
|  |          |               | <b>12,5</b> | <b>18,2</b> | <b>26,9</b> | <b>322,7</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |               |             |             |             |              |
| <b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ</b>                         |          | <b>60</b>     | <b>1,1</b>  | <b>1,9</b>  | <b>4,3</b>  | <b>39,0</b>  |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ  | 59,4     | 47,4          | 0,9         | 0           | 2,1         | 12,9         |
| МОРКОВЬ  | 8,27     | 6,2           | 0,1         | 0           | 0,4         | 2,1          |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ   | 0,2      | 0,2           | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 6        | 6             | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 0,9      | 0,9           | 0           | 0           | 0,9         | 3,6          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 1,8      | 1,8           | 0           | 1,8         | 0           | 16,2         |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ   | 22,5     | 16,9          | 0,2         | 0           | 0,8         | 4,3          |
| <b>БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ</b>  |          | <b>90</b>     | <b>14,5</b> | <b>7,8</b>  | <b>7,2</b>  | <b>157,3</b> |
| ФИЛЕ САЙДЫ   | 87,4     | 78,7          | 12,7        | 1,6         | 0           | 65,7         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 19,8     | 18            | 0,3         | 0           | 1,5         | 7,2          |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 7,2      | 7,2           | 0,2         | 0,2         | 0,3         | 3,8          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,11 шт. | 5,2           | 0,7         | 0,6         | 0           | 8,0          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 10,8     | 10,8          | 0,8         | 0,3         | 5,4         | 27,5         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ  | 5,2      | 5,2           | 0           | 5           | 0           | 45,3         |
| <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b>  |          | <b>130</b>    | <b>2,6</b>  | <b>2,8</b>  | <b>17,1</b> | <b>104,4</b> |
| КАРТОФЕЛЬ  | 141,54   | 92            | 1,7         | 0,4         | 14,6        | 68,7         |
| МОРКОВЬ  | 33,33    | 25            | 0,3         | 0           | 1,6         | 8,5          |



|  |      |          |             |             |              |                |
|--|------|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 17,3 | 17,3     | 0,5         | 0,4         | 0,8          | 9,0            |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 2,5  | 2,5      | 0           | 2           | 0            | 18,1           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,5  | 0,5      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |      | 5        |             | 4,1         | 0,1          | 37,0           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5    | 5        | 0           | 4,1         | 0            | 37,4           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н      |      | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40   | 40       | 3           | 1,2         | 20,6         | 104,8          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                   |      | 40       | 2,7         | 0,4         | 17,0         | 81,6           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 40   | 40       | 2,6         | 0,4         | 17           | 81,6           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  |      | 185/10/5 | 0,2         |             | 8,3          | 35,0           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                    | 1    | 1        | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 54   | 54       | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 135  | 135      | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8    | 8        | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
| ЛИМОН  | 8,2  | 5        | 0           | 0           | 0,2          | 1,6            |
|  |      |          | <b>24,1</b> | <b>18,2</b> | <b>74,6</b>  | <b>559,1</b>   |
| <b>Ужин 2</b>  |      |          |             |             |              |                |
| КЕФИР 3,2%   |      | 200      | 5,8         | 5,0         | 8,0          | 106,0          |
| КЕФИР 3.2 % ЖИРНОСТИ   | 200  | 200      | 5,8         | 5           | 8            | 106,0          |
|  |      |          | <b>5,8</b>  | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |      |          | <b>92,5</b> | <b>97,7</b> | <b>285,4</b> | <b>2 401,1</b> |





## МЕНЮ

### младшая школа

### ДЕНЬ 10

| Наименование блюда   | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |           |          |                   |             |             |                               |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ  |           | 20       | 4,6               | 5,9         |             | 72,8                          |
| СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ  | 20        | 20       | 4,6               | 5,9         | 0           | 72,8                          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ  |           | 180      | 7,5               | 7,7         | 33,1        | 231,7                         |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА   | 44        | 43,56    | 5,3               | 1,4         | 24,2        | 130,2                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 54        | 54       | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 75        | 75       | 2,1               | 1,8         | 3,5         | 39,3                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 5,6       | 5,6      | 0                 | 0           | 5,4         | 21,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,6       | 5,6      | 0                 | 4,5         | 0           | 40,6                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |           | 5        |                   | 4,2         | 0,1         | 37,6                          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5         | 5        | 0                 | 4,1         | 0           | 37,4                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н                           |           | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 95        | 95       | 7,1               | 2,8         | 48,8        | 248,9                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ  |           | 200      | 3,2               | 2,7         | 12,5        | 87,9                          |
| КАКАО-ПОРОШОК  | 2         | 2        | 0,5               | 0,3         | 0,2         | 5,6                           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                                    | 98        | 98       | 2,7               | 2,4         | 4,6         | 51,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 8         | 8        | 0                 | 0           | 7,8         | 30,9                          |
|  |           |          | <b>22,4</b>       | <b>23,3</b> | <b>94,5</b> | <b>678,9</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%- 0,2   |           | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
| МОЛОКО ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3.2% (упаковка 200г) | 200       | 200      | 11,3              | 12,4        | 18,2        | 229,7                         |
|  |           |          | <b>11,3</b>       | <b>12,4</b> | <b>18,2</b> | <b>229,7</b>                  |
| <b>Обед</b>  |           |          |                   |             |             |                               |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ  |           | 70       | 0,8               | 0,1         | 2,7         | 17,0                          |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ  | 74,6      | 70,9     | 0,8               | 0,1         | 2,7         | 17,0                          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ СМЕТАНОЙ                                      |           | 200      | 3,1               | 4,1         | 8,6         | 104,9                         |
| УКРОП СВЕЖИЙ   | 0,8       | 0,6      | 0                 | 0           | 0           | 0,2                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,8       | 0,8      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ   | 8         | 8        | 0,2               | 1,2         | 0,3         | 16,0                          |
| СВЕКЛА   | 39,9      | 30       | 0,5               | 0           | 2,5         | 12,2                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ  | 18,7      | 15       | 0,3               | 0           | 0,7         | 4,1                           |
| КАРТОФЕЛЬ  | 23,08     | 15       | 0,3               | 0,1         | 2,3         | 11,3                          |
| МОРКОВЬ  | 10        | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 9         | 7,5      | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,0                           |



|  |          |            |             |             |             |              |
|--|----------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 2,2      | 2,2        | 0,1         | 0           | 0,4         | 2,1          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 2,2      | 2,2        | 0           | 1,7         | 0           | 16,0         |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 1,2      | 1,2        | 0           | 0           | 1,2         | 4,7          |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                     | 0,4      | 0,4        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 149,8    | 149,8      | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                             | 28,24    | 24         | 1,6         | 1,1         | 0           | 32,8         |
| <b>РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ</b>                             |          | <b>80</b>  | <b>8,2</b>  | <b>6,0</b>  | <b>5,2</b>  | <b>159,2</b> |
| МЯСО ГОВЯДИНА Б/К (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)                             | 80       | 72         | 4,7         | 3,1         | 0           | 98,5         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 10,1     | 10,1       | 0,8         | 0,3         | 5           | 25,7         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 15,1     | 15,1       | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,17 шт. | 7,8        | 1           | 0,9         | 0,1         | 11,8         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 0,33 шт. | 15,2       | 1,8         | 1,6         | 0,1         | 23,2         |
| <b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>                            |          | <b>130</b> | <b>2,4</b>  | <b>7,0</b>  | <b>12,4</b> | <b>122,9</b> |
| КАРТОФЕЛЬ  | 42,77    | 27,8       | 0,6         | 0,1         | 4,4         | 20,8         |
| МОРКОВЬ  | 24,93    | 18,7       | 0,2         | 0           | 1,3         | 6,3          |
| ТЫКВА СВЕЖАЯ   | 22,6     | 15,6       | 0,2         | 0           | 0,7         | 3,5          |
| УКРОП СВЕЖИЙ   | 5,2      | 3,9        | 0,1         | 0           | 0,2         | 1,6          |
| КАПУСТА ЦВЕТНАЯ  | 25,2     | 13,1       | 0,3         | 0           | 0,6         | 3,8          |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                     | 15,6     | 10,4       | 0,3         | 0           | 0,7         | 4,1          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 31,2     | 26         | 0,4         | 0,1         | 2           | 10,4         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 39       | 39         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 1,8      | 1,8        | 0           | 1,7         | 0           | 15,7         |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                                     | 1,1      | 1,1        | 0,1         | 0           | 0,8         | 3,6          |
| МОРКОВЬ  | 3,47     | 2,6        | 0           | 0           | 0,2         | 0,9          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ СВЕЖИЙ  | 1,1      | 0,8        | 0           | 0           | 0,1         | 0,3          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА   | 4,4      | 4,4        | 0,2         | 0           | 0,8         | 4,4          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 0,8      | 0,8        | 0           | 0,8         | 0           | 7,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,5      | 0,5        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 0,8      | 0,8        | 0           | 0           | 0,8         | 3,1          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5,2      | 5,2        | 0           | 4,2         | 0           | 37,7         |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ СУХОЙ  | 0,8      | 0,8        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 0,8      | 0,8        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н</b>                            |          | <b>50</b>  | <b>3,3</b>  | <b>0,4</b>  | <b>21,2</b> | <b>102,0</b> |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 50       | 50         | 3,3         | 0,4         | 21,2        | 102,0        |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С<br/>ВИТАМИНОМ "С"</b>       |          | <b>200</b> |             |             | <b>6,8</b>  | <b>27,1</b>  |
| КИСЛОТА ЛИМОННАЯ ПИЩЕВАЯ                                     | 0,2      | 0,2        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 7        | 7          | 0           | 0           | 6,8         | 27,1         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 233      | 233        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ                               | 10       | 10         | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
|  |          |            | <b>17,8</b> | <b>17,6</b> | <b>56,9</b> | <b>533,1</b> |
| <b>Полдник</b>   |          |            |             |             |             |              |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ  |          | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 38,0         |
| МАНДАРИН   | 108,7    | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5         | 38,0         |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>  |          | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b> | <b>86,0</b>  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ (ИНД.<br>УПК. 0.2л)             | 200      | 200        | 1           | 0,2         | 20,2        | 86,0         |
|  |          |            | <b>1,8</b>  | <b>0,4</b>  | <b>27,7</b> | <b>124,0</b> |
| <b>Ужин</b>  |          |            |             |             |             |              |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ                                     |          | 60         | 2,9         | 0,2         | 6,6         | 37,8         |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ                                     | 92,3     | 60         | 1,8         | 0,1         | 3,8         | 23,3         |
| <b>ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)</b>                              |          | <b>115</b> | <b>12,6</b> | <b>15,4</b> | <b>2,8</b>  | <b>200,0</b> |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 2 шт.    | 92         | 11,3        | 10,3        | 0,6         | 140,1        |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ УЛЬТРАПАСТЕР. 2,5%<br>ЖИРНОСТИ               | 45       | 45         | 1,3         | 1,1         | 2,1         | 23,6         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ  | 1,4      | 1,4        | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5        | 5          | 0           | 4           | 0           | 36,3         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   |          | 5          |             | 4,1         | 0,1         | 37,0         |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                                   | 5        | 5          | 0           | 4,1         | 0           | 37,4         |



|  |     |        |             |             |              |                |
|--|-----|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н         |     | 52     | 3,9         | 1,5         | 26,7         | 136,2          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 52  | 52     | 3,9         | 1,5         | 26,7         | 136,2          |
| ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                                     |     | 30     | 2,0         | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 30  | 30     | 2           | 0,3         | 12,7         | 61,2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ  |     | 185/15 | 0,2         |             | 10,1         | 41,1           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 100 | 100    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР БЕЛЫЙ  | 10  | 10     | 0           | 0           | 9,7          | 38,7           |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ                                      | 1   | 1      | 0,2         | 0           | 0,4          | 2,4            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 108 | 108    | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| ПРЯНИКИ  |     | 40     | 2,4         | 1,9         | 30,0         | 146,4          |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ, ГЛАЗИРОВАННЫЕ, БЕЗ<br>НАЧИНКИ В АССОРТИМЕНТЕ | 40  | 40     | 2,4         | 1,9         | 30           | 146,4          |
|  |     |        | <b>24,0</b> | <b>23,4</b> | <b>89,0</b>  | <b>659,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |     |        | <b>77,3</b> | <b>77,1</b> | <b>286,3</b> | <b>2 225,4</b> |