|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | 200 | | 4,8 | 6,1 | | 50,1 | 274,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 69,3 | 69,3 | 4,8 | 0,7 | | 49,8 | 223,9 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 145,3 | 145,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,7 | 6,7 | 0 | 5,3 | | 0,1 | 48,6 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 40 | | 2,3 | 8,4 | | 15,1 | 145,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **10,0** | **17,0** | | **90,0** | **553,9** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | 250 | | 6,4 | 4,5 | | 18,6 | 141,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 66,67 | 50 | 1 | 0,2 | | 8 | 37,3 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | | 20 | 20 | 4,5 | 0,3 | | 9,3 | 58,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 180 | 180 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | 5,5 | 4,8 | | 31,3 | 191,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 51 | 51 | 5,4 | 0,7 | | 34,9 | 167,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ГУЛЯШ ГОВЯЖЯЖИЙ | | | | 100 | | 15,3 | 17,5 | | 3,8 | 234,2 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 95,97 | 81 | 14,6 | 12,6 | | 0 | 171,3 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 2,67 | 2 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 2,38 | 2 | 0 | 0 | | 0,2 | 0,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0 | | 1,6 | 8,1 | | |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | | | | 10,1 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 2,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 33 | 33 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | | | | 100 | | 1,6 | 5,1 | | 6,9 | 80,0 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 99 | 79 | 1,4 | 0,1 | | 3,6 | 21,4 | | |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | | | | 13 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 2,0 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 20,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **33,2** | **32,4** | **116,1** | **891,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | | 5,3 | 9,9 | 44,6 | 288,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 51,3 | 51,3 | 5,3 | 0,7 | 34,8 | 166,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 |
| САХАР ПЕСОК | 8,8 | 8,8 | 0 | 0 | 8,5 | 34,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | 2,5 | 10,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 11,9 | 11,9 | 0,1 | 9,5 | 0,1 | 86,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0,8 | 0 | 7,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | | | **5,5** | **10,0** | **59,6** | **348,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **48,7** | **59,4** | **265,7** | **1 793,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | | | | 250 | | 5,7 | 4,9 | | 21,7 | 155,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 125 | 125 | 3,5 | 3 | | 5,8 | 65,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 20 | 20 | 2,1 | 0,3 | | 13,7 | 65,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,6 | | 0 | 14,6 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 1,9 | 7,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 50 | | 5,8 | 9,4 | | 15,5 | 170,6 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 15,46 | 15 | 3,5 | 4,4 | | 0 | 54,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | 78,6 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | | 185/15/7 | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 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 ПЕСОК | | | | 15 | 15 | 0 | 0 | | 14,6 | 58,1 | | |
| ЛИМОН | | | | 8 | 7 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **11,8** | **14,4** | | **52,4** | **387,6** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ | | | | 250 | | 2,7 | 4,1 | | 8,9 | 83,0 | | |
| СВЕКЛА | | | | 50 | 40 | 0,6 | 0 | | 3,4 | 16,3 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 38 | 30 | 0,5 | 0 | | 1,4 | 8,1 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 3 | 3 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | 150 | | 3,6 | 4,6 | | 37,7 | 206,0 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 69 | 69 | 8,4 | 2,2 | | 38,2 | 206,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 115 | 115 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ | | | | 150 | | 15,7 | 21,3 | | 14,3 | 318,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 107,14 | 75 | 13,3 | 13,4 | | 0 | 173,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 5,8 | | 0 | 52,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 83,33 | 50 | 1 | 0,2 | | 8 | 37,3 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 30,67 | 23 | 0,3 | 0 | | 1,6 | 7,9 | | |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ) | | | | 2,67 | 2 | 0 | 0 | | 0,2 | 1,0 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 7,69 | 5 | 0,2 | 0 | | 0,3 | 1,9 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12,5 | 12,5 | 0,3 | 1,8 | 0,4 | 25,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0 | 2,6 | 12,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | 5 | 5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | | 1,0 | 10,1 | 2,4 | 105,0 |
| САЛАТ | 43 | 31 | 0,5 | 0,1 | 0,6 | 5,0 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 44 | 35 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 29 | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  | | | **26,8** | **40,8** | **114,5** | **939,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | | 5,1 | 2,5 | 30,0 | 163,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40,5 | 40,5 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,2 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 54 | 40,5 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 30,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14 | 11,7 | 0,2 | 0 | 1 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0 | 1,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,35 | 0,35 | 0 | 0,3 | 0 | 3,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | | | **5,3** | **2,6** | **45,0** | **223,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **43,9** | **57,8** | **211,9** | **1 549,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 210 | | 8,9 | 12,7 | | 34,6 | 288,7 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 40,4 | 40 | 4,9 | 1,3 | | 22,1 | 119,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 30 | 30 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 140,1 | 140,1 | 4 | 3,4 | | 6,5 | 73,4 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 6 | 6 | 0 | 0 | | 5,8 | 23,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | | 0,1 | 72,6 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | | | | 50 | | 3,0 | 10,6 | | 27,8 | 216,8 | | |
| ДЖЕМ | | | | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 0 | | 8,8 | 34,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 10,3 | | 0,1 | 93,5 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 37,5 | 37,5 | 2,9 | 0,2 | | 18,8 | 88,8 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **14,8** | **25,8** | | **87,2** | **639,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | | | | 250 | | 3,9 | 2,8 | | 20,0 | 121,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 100 | 75 | 1,5 | 0,3 | | 11,8 | 56,1 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 10 | 10 | 1,1 | 0,1 | | 6,9 | 32,8 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,4 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 190 | 190 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 180 | | 3,8 | 6,3 | | 25,7 | 175,5 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 192,4 | 153,9 | 3 | 0,6 | | 24,3 | 114,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 28,4 | 28,4 | 0,8 | 0,7 | | 1,4 | 14,8 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,3 | 6,3 | 0 | 5 | | 0,1 | 45,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 107,8 | 107,8 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | | | | 100 | | 1,6 | 6,1 | | 9,6 | 100,0 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 30,77 | 20 | 0,6 | 0 | | 1,3 | 8,0 | | |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | | | | 20 | 15 | 0,2 | 0 | | 0,7 | 3,9 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 31,25 | 25 | 0,5 | 0 | | 1,2 | 7,0 | | |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | | | | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 2,0 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 6 | | 0 | 53,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 5 | 20,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 5 | 5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 20 | 15 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,3 | | |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | | | | 55 | | 9,6 | 9,4 | | 2,1 | 131,5 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 67,72 | 60 | 9,2 | 0,5 | 0 | 41,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **23,3** | **25,1** | **112,9** | **773,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 100 | | 6,1 | 11,5 | 37,8 | 278,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,9 | 52,9 | 5,5 | 0,7 | 35,9 | 171,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,7 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,9 | 52,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 5,4 | 0 | 48,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,3 | 6,3 | 0 | 5 | 0,1 | 45,7 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | | | **6,3** | **11,6** | **52,8** | **338,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **44,4** | **62,5** | **252,9** | **1 751,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ | | | | 250 | | 9,4 | 12,4 | | 43,5 | 324,2 | | |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | | | | 8,1 | 8,1 | 0,2 | 0 | | 5,1 | 22,1 | | |
| КРУПА ОВСЯНАЯ | | | | 48,4 | 48,4 | 5,8 | 2,9 | | 27,9 | 160,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 80,6 | 80,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 122,6 | 122,6 | 3,5 | 3 | | 5,7 | 64,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | | 4,7 | 18,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 50 | | 5,8 | 8,8 | | 15,1 | 163,1 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 15,46 | 15 | 3,5 | 4,4 | | 0 | 54,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | | 185/15/7 | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 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 ПЕСОК | | | | 15 | 15 | 0 | 0 | | 14,6 | 58,1 | | |
| ЛИМОН | | | | 8 | 7 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **15,5** | **21,3** | | **73,8** | **549,3** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ФАСОЛЕВЫЙ | | | | 250 | | 5,3 | 5,5 | | 18,7 | 147,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 71,4 | 50 | 1 | 0,2 | | 8 | 37,3 | | |
| ФАСОЛЬ | | | | 20 | 20 | 4,1 | 0,4 | | 9,1 | 57,8 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 16,6 | 12,5 | 0,2 | 0 | | 0,9 | 4,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 175 | 175 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | | | | 100 | | 8,5 | 10,9 | | 8,6 | 167,2 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 59,6 | 41,7 | 7,4 | 7,5 | | 0 | 96,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 1,1 | 1,1 | 0 | 1,1 | | 0 | 9,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 55,6 | 41,7 | 0,8 | 0,2 | | 6,6 | 31,1 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 7,6 | 5,7 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| РЕПА | | | | 8 | 5,7 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,7 | 1,7 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,6 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 8,6 | 7,4 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,9 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,3 | 2,3 | 0 | 2,2 | | 0 | 20,1 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 3,6 | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | | | 150 | | 5,5 | 4,8 | | 31,3 | 191,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 51 | 51 | 5,4 | 0,7 | | 34,9 | 167,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | | 1,8 | 6,2 | 10,0 | 104,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 63,75 | 51 | 1 | 0,2 | 8,1 | 38,1 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 26,15 | 17 | 0,5 | 0 | 1,1 | 6,8 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 24 | 24 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,95 | 5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  | | | **24,9** | **28,0** | **106,9** | **781,4** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РЯЖЕНКА | 200 | | 6,0 | 2,0 | 8,4 | 80,0 |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ | 206 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108,0 |
|  | | | **10,5** | **7,9** | **53,0** | **330,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **50,9** | **57,2** | **233,7** | **1 660,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 250 | | 7,4 | 10,0 | | 33,3 | 252,8 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 37,1 | 37,1 | 3,7 | 0,4 | | 25,4 | 118,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 80,6 | 80,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 122,6 | 122,6 | 3,5 | 3 | | 5,7 | 64,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | | 4,7 | 18,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 40 | | 2,3 | 8,4 | | 15,1 | 145,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **12,6** | **20,9** | | **73,2** | **532,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | | | | 250 | | 9,2 | 4,6 | | 12,1 | 127,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 15 | 15 | 1,1 | 0,2 | | 10,8 | 48,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2 | 2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | | 0 | 18,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 250 | 250 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 54 | 40 | 7,2 | 6,2 | | 0 | 84,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | | | | 150 | | 2,9 | 4,8 | | 23,8 | 150,1 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 187,5 | 150 | 2,9 | 0,6 | | 23,8 | 112,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,25 | 5,25 | 0 | 4,2 | | 0 | 38,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 105 | 105 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БЕФСТРОГАНОВ | | | | 50 | | 7,8 | 11,0 | | 2,9 | 146,8 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 46,8 | 39,5 | 7,1 | 6,1 | | 0 | 83,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 14,3 | 12 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,8 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | | 0 | 30,6 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,4 | 6,5 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | | 0,4 | 20,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 1,5 | 1,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | | | | 100 | | 1,3 | 5,0 | | 11,8 | 98,3 | | |
| ЧЕСНОК | | | | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | | 0,5 | 2,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 129,33 | 97 | 1,3 | 0,1 | | 6,5 | 33,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **25,6** | **25,8** | **93,2** | **712,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КЕФИР | 200 | | 6,0 | 0,2 | 8,0 | 62,0 |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 207 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106,0 |
|  | | | **10,5** | **6,1** | **52,6** | **312,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **48,7** | **52,8** | **219,0** | **1 557,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 250 | | 6,3 | 10,1 | | 34,8 | 256,0 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 37,1 | 37,1 | 2,5 | 0,4 | | 26,7 | 119,8 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 85,5 | 85,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 127,4 | 127,4 | 3,6 | 3,1 | | 5,9 | 66,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | | 4,7 | 18,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 40 | | 2,3 | 8,4 | | 15,1 | 145,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **11,5** | **21,0** | | **74,7** | **535,9** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | | | | 200 | | 5,1 | 3,6 | | 14,9 | 112,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 53,3 | 40 | 0,8 | 0,2 | | 6,3 | 29,9 | | |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | | | | 16 | 16 | 3,6 | 0,3 | | 7,5 | 46,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 10,7 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 144 | 144 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | 100 | | 5,7 | 4,6 | | 25,9 | 167,9 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 46,2 | 46,2 | 5,6 | 1,5 | | 25,6 | 138,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 69,2 | 69,2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 3,8 | 3,8 | 0 | 3 | | 0 | 27,5 | | |
| МЯСО С ПОДЛИВОЙ | | | | 50/50 | | 8,7 | 13,0 | | 5,6 | 173,0 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 50 | 42,2 | 7,6 | 6,6 | | 0 | 89,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 0 | | 0,6 | 3,2 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 3 | 3 | 0,3 | 0 | | 2 | 9,7 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 55 | 55 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 3 | 3 | 0,3 | 0 | | 2 | 9,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 1,2 | 1 | 0 | 0 | | 0,1 | 0,4 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 60 | | 0,9 | 3,1 | 5,3 | 53,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,2 | 47,3 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,8 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,8 | 5,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  | | | **24,2** | **25,0** | **102,9** | **733,9** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 50 | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | | 0,6 |  | 32,0 | 131,9 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 200 | 0,6 | 0 | 32 | 131,9 |
|  | | | **2,0** | **1,7** | **70,7** | **308,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **37,7** | **47,7** | **248,3** | **1 578,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 250 | | 8,2 | 12,1 | | 30,4 | 262,4 | | |
| КРУПА ОВСЯНАЯ | | | | 48,4 | 48,4 | 5,8 | 2,9 | | 27,9 | 160,5 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 80,6 | 80,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 122,6 | 122,6 | 3,5 | 3 | | 5,7 | 64,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | | 4,7 | 18,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | 50 | | 5,8 | 8,8 | | 15,1 | 163,1 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 15,46 | 15 | 3,5 | 4,4 | | 0 | 54,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **16,9** | **23,4** | | **70,3** | **559,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ | | | | 250 | | 2,7 | 4,1 | | 8,9 | 83,0 | | |
| СВЕКЛА | | | | 50 | 40 | 0,6 | 0 | | 3,4 | 16,3 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 38 | 30 | 0,5 | 0 | | 1,4 | 8,1 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 12 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 3 | 3 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 200 | 200 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | | | | 150 | | 17,9 | 13,7 | | 27,7 | 306,0 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 104,29 | 73 | 12,9 | 13 | | 0 | 168,5 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 8 | 8 | 0 | 7,8 | | 0 | 69,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 9 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,2 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 10,67 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | 2 | 2 | 0,1 | 0 | | 0,4 | 1,9 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 35 | 35 | 2,4 | 0,4 | | 25,1 | 113,1 | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | 60 | | 1,0 | 3,2 | | 5,5 | 54,4 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 30,8 | 24,6 | 0,5 | 0,1 | | 3,9 | 18,3 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 12 | 9 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 3,1 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | 13,8 | 9 | 0,3 | 0 | | 0,6 | 3,5 | | |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | | | | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 1,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 12 | 9,6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| ЯБЛОКИ | 45 | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **26,0** | **21,5** | **97,6** | **688,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 250 | | 4,6 | 4,8 | 19,7 | 141,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 125 | 125 | 3,5 | 3 | 5,8 | 65,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 138 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 15 | 15 | 1,1 | 0,2 | 10,8 | 48,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **9,0** | **5,2** | **62,3** | **331,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **51,9** | **50,1** | **230,2** | **1 579,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 250 | | 9,0 | 11,1 | | 39,3 | 294,6 | | |
| ПШЕНО | | | | 48,4 | 48,4 | 5,4 | 1,3 | | 33,1 | 165,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 80,6 | 80,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 122,6 | 122,6 | 3,5 | 3 | | 5,7 | 64,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | | 4,7 | 18,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 50 | | 3,0 | 10,6 | | 27,8 | 216,8 | | |
| ДЖЕМ | | | | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 0 | | 8,8 | 34,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 12,5 | 12,5 | 0,1 | 10,3 | | 0,1 | 93,5 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 37,5 | 37,5 | 2,9 | 0,2 | | 18,8 | 88,8 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | | 185/15/7 | | 0,3 | 0,1 | | 15,2 | 62,0 | | |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | | | | 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 ПЕСОК | | | | 15 | 15 | 0 | 0 | | 14,6 | 58,1 | | |
| ЛИМОН | | | | 8 | 7 | 0,1 | 0 | | 0,2 | 2,3 | | |
|  | | | | | | **12,3** | **21,8** | | **82,3** | **573,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 250 | | 9,9 | 9,4 | | 17,9 | 195,5 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 142,86 | 100 | 1,9 | 0,4 | | 15,8 | 74,7 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| ТОМАТНОЕ ПЮРЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0,1 | 0 | | 0,3 | 1,6 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 175 | 175 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 47,3 | 39,9 | 7,2 | 6,2 | | 0 | 84,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 4,2 | 3,5 | 0 | 0 | | 0,3 | 1,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 3,5 | 3,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,07 шт. | 2,8 | 0,4 | 0,3 | | 0 | 4,3 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | | | 150 | | 3,6 | 4,6 | | 37,7 | 206,0 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 69 | 69 | 8,4 | 2,2 | | 38,2 | 206,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 115 | 115 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | | | | 100 | | 12,0 | 12,0 | | 4,1 | 172,3 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 61,3 | 51,6 | 9,3 | 8,1 | | 0 | 109,1 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15,5 | 12,9 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 5,1 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3,2 | 3,2 | 0 | 3,1 | | 0 | 27,9 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 15,5 | 12,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 3,0 |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | 17,4 | 12,9 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 46,4 | 37,1 | 0,7 | 0 | 1,6 | 10,1 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,3 | 0 | 11,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| МОРКОВЬ | 1 | 0,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1,6 | 1,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,003 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | | 0,8 | 6,1 | 4,4 | 76,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 16,3 | 13 | 0,3 | 0,1 | 2 | 9,7 |
| СВЕКЛА | 12 | 9 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| МОРКОВЬ | 8 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 9 | 9 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 9 | 9 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 53,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  | | | **30,1** | **32,7** | **102,4** | **822,3** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЯСОМ | 100 | | 10,5 | 7,2 | 30,9 | 230,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40,5 | 40,5 | 4,3 | 0,5 | 27,5 | 131,2 |
| САХАР ПЕСОК | 2,8 | 2,8 | 0 | 0 | 2,7 | 10,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,2 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 8,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 19,2 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,9 | 1,9 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,1 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 45 | 33,75 | 6,1 | 5,2 | 0 | 71,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 0,35 | 0,35 | 0 | 0,3 | 0 | 3,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200/50/15 | | 1,5 | 1,2 | 17,1 | 85,4 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | | | **12,0** | **8,4** | **48,0** | **315,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **54,4** | **62,9** | **232,7** | **1 711,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ | | | | 200 | | 8,3 | 9,2 | | 39,4 | 273,5 | | |
| ПШЕНО | | | | 49 | 49 | 5,4 | 1,3 | | 33,5 | 167,3 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 61,9 | 61,9 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 92,9 | 92,9 | 2,6 | 2,2 | | 4,4 | 48,7 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1 | 1 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | | 1,8 | 7,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,5 | 6,5 | 0 | 5,2 | | 0,1 | 47,1 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 40 | | 2,3 | 9,1 | | 15,5 | 153,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | 78,6 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **13,5** | **20,8** | | **79,7** | **560,9** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ПЕРЛОВЫЙ | | | | 200 | | 3,2 | 3,0 | | 14,8 | 99,5 | | |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | | | | 15,2 | 15 | 1,4 | 0,2 | | 9,7 | 45,9 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | | 2,7 | 13,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 140 | 140 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | | 2,3 | 26,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,6 | | 0 | 14,6 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | | | | 150 | | 3,7 | 5,9 | | 38,8 | 223,4 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 54,55 | 54 | 3,7 | 0,5 | | 38,8 | 174,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6,75 | 6,75 | 0 | 5,4 | | 0,1 | 49,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 3,24 | 3,24 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 324 | 324 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | | | | 50/30 | | 8,1 | 13,4 | | 3,2 | 165,8 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 60 | 42 | 7,4 | 7,5 | | 0 | 97,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,9 | | 0 | 34,9 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | | 2,7 | 13,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 38 | 38 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 13 | 13 | 0,3 | 1,9 | | 0,5 | 26,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | | | | 60 | | 1,1 | 3,0 | | 8,3 | 64,2 | | |
| СВЕКЛА | | | | 96 | 74,4 | 1,1 | 0,1 | | 6,3 | 30,3 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,9 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 55 | 55 | 4,2 | 0,3 | 27,6 | 130,3 |
|  | | | **20,9** | **25,7** | **124,4** | **814,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | | 6,1 | 10,4 | 47,8 | 308,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 51,3 | 51,3 | 5,3 | 0,7 | 34,8 | 166,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,7 | 2,7 | 0,3 | 0 | 1,8 | 8,7 |
| САХАР ПЕСОК | 8,8 | 8,8 | 0 | 0 | 8,5 | 34,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2,6 | 2,6 | 0 | 0 | 2,5 | 10,1 |
| МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ | 11,9 | 11,9 | 0 | 9,5 | 0,1 | 85,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 0 | 0 | 1,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 22,8 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
|  | | | **6,3** | **10,5** | **62,8** | **368,3** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **40,7** | **57,0** | **266,9** | **1 743,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | М.А.Аюбова | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11 лет** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | 250 | | 11,0 | 11,4 | | 43,3 | 320,4 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 61,3 | 61,3 | 7,5 | 1,9 | | 34 | 183,1 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 77,4 | 77,4 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 116,1 | 116,1 | 3,3 | 2,8 | | 5,4 | 60,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 2,4 | 2,4 | 0 | 0 | | 2,3 | 9,3 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 8,1 | 8,1 | 0 | 6,5 | | 0,1 | 58,8 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | 40 | | 2,3 | 8,4 | | 15,1 | 145,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 10 | 10 | 0,1 | 8,3 | | 0,1 | 74,8 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,2 | | 15,1 | 71,0 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 2,9 | 2,5 | | 24,8 | 134,0 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 4 | 4 | 1 | 0,6 | | 0,4 | 11,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 2,8 | 2,4 | | 4,7 | 52,4 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 110 | 110 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 20 | 20 | 0 | 0 | | 19,4 | 77,4 | | |
|  | | | | | | **16,2** | **22,3** | | **83,2** | **600,3** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ | | | | 250 | | 4,1 | 2,9 | | 17,8 | 113,8 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 107,14 | 75 | 1,5 | 0,3 | | 11,8 | 56,1 | | |
| ЧЕЧЕВИЦА | | | | 10 | 10 | 2,3 | 0,2 | | 4,5 | 28,6 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | | 0,8 | 4,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2,5 | 2,5 | 0 | 2,4 | | 0 | 21,8 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 175 | 175 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 150 | | 3,2 | 5,3 | | 21,4 | 146,3 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 160,31 | 128,25 | 2,5 | 0,5 | | 20,3 | 95,8 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,6 | | 1,1 | 12,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,25 | 5,25 | 0 | 4,2 | | 0 | 38,1 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | 89,85 | 89,85 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| БЕФСТРОГАНОВ | | | | 50 | | 7,8 | 11,3 | | 2,7 | 148,3 | | |
| ГОВЯДИНА Б/К | | | | 46,8 | 39,5 | 7,1 | 6,1 | | 0 | 83,5 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 14,3 | 12 | 0,2 | 0 | | 1 | 4,8 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3,5 | 3,5 | 0 | 3,4 | | 0 | 30,6 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,4 | 6,5 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 11,5 | 11,5 | 0,3 | 1,6 | | 0,4 | 23,0 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | | | | 100 | | 1,4 | 10,1 | | 6,6 | 123,0 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 28 | 21 | 0,4 | 0,1 | | 3,3 | 15,7 | | |
| СВЕКЛА | | | | 20 | 15 | 0,2 | 0 | | 1,3 | 6,1 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 19 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 21 | 15 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,5 |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 19 | 15 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 10 | 10 | 0 | 10 | 0 | 89,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 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 ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ЛИМОН | 8 | 7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 |
|  | | | **20,4** | **30,2** | **87,0** | **705,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 100 | | 6,1 | 11,5 | 37,8 | 278,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 52,9 | 52,9 | 5,5 | 0,7 | 35,9 | 171,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. | 2,7 | 0,3 | 0,3 | 0 | 4,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 52,9 | 52,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 1,9 | 1,9 | 0 | 0 | 1,8 | 7,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 5,6 | 5,6 | 0 | 5,4 | 0 | 48,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,3 | 6,3 | 0 | 5 | 0,1 | 45,7 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | | 0,1 |  | 26,9 | 110,2 |
| КЛЮКВА | 20,41 | 20 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 186 | 186 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 9 | 9 | 0 | 0 | 6,8 | 27,4 |
|  | | | **6,2** | **11,5** | **64,7** | **388,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **42,8** | **64,0** | **234,9** | **1 694,7** |

.