

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «Верхнёвская ООШ»
/М.А.Бурнашова/
«30» августа 2024 года



**Примерное 12-ти дневное меню
в МКОУ «Верхнёвская ООШ» на 2024/2025
учебный год
для детей 12 лет и старше**

с.Верхнее, 2024г.



Утверждаю

 директор
 Бурнашова Мария
 Александровна

МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		9,9	11,0	17,9	204,2
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,2	0,1	53,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,3	24,98	4,3	4,3	0	53,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		18,8	23,1	15,6	331,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ГОВЯДИНА Б/К	112,8	94,8	16,7	14,3	0	186,0
КАРТОФЕЛЬ	136,8	96	1,8	0,4	14,2	66,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		18,6	74,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70		5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42		2,8	0,4	17,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	42	42	2,8	0,4	17,8	85,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	34,9	101,8	844,9
			36,7	34,9	101,8	844,9



МЕНЮ

12лет и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	10,3	12,3	19,2	220,6
КАРТОФЕЛЬ	129	90	1,7	0,4	13,4	62,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,2	15,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	38	38	1	0,9	1,6	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,3	40	6,9	7	0	85,7
РИС ОТВАРНОЙ		190	4,6	7,6	46,1	264,9
КРУПА РИСОВАЯ	68,4	68,4	4,6	0,7	46	205,0
СОЛЬ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,9	8,9	0	6,9	0,1	59,9
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		100	19,3	21,8	1,1	266,1
ГОВЯДИНА Б/К	120	102	18,1	15,3	0	200,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	14	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		75	8,0	3,1	65,7	280,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	75	75	5,4	0,5	34,2	159,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		42	2,8	0,4	17,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	42	42	2,8	0,4	17,8	85,7
			45,2	45,2	164,0	1 173,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,2	45,2	164,0	1 173,8



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	8,9	13,0	8,6	179,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	5,3	39,1	224,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,4	0,8	39,1	185,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	13,1	9,1	4,8	166,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,4	24,1
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86	71	12,1	2,4	0	81,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		42	2,8	0,4	17,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	42	42	2,8	0,4	17,8	85,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,4	29,7	126,5	923,4
			38,4	29,7	126,5	923,4



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		250	10,2	11,3	12,1	183,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	44	35	0,6	0	1,5	8,8
КАРТОФЕЛЬ	54	38	0,8	0,2	5,6	26,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0,1	0	0,3	1,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	7	5	0,1	0	0,5	2,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ФАСОЛЬ	8	8	1,6	0,2	3,5	21,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	6,1	24,0	161,8
КАРТОФЕЛЬ	219,6	153,6	2,9	0,6	22,8	106,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,6	27,6	0,8	0,8	1,2	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		42	2,8	0,4	17,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	42	42	2,8	0,4	17,8	85,7
			37,3	35,4	121,7	929,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,3	35,4	121,7	929,6



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	8,8	11,9	13,0	188,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		200	12,4	13,1	13,4	220,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,3	15,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,4	2,4	0,5	31,1
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	105,8	83,9	1,4	0,1	3,5	21,2
ГОВЯДИНА Б/К	63,2	52,9	9,3	8	0	103,8
КРУПА РИСОВАЯ	7,7	7,7	0,5	0,1	5,2	23,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	11,6	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,4	0	21,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			29,0	25,8	89,4	695,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,0	25,8	89,4	695,3



МЕНЮ
12 лет и старше
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ		250	16,7	12,5	21,9	261,0
ФАСОЛЬ	48	47	9,4	0,8	20,1	126,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	19	0,3	0	1,5	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,12	0,12	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	238	238	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,3	7,9	29,3	209,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	34,8	34,8	3,8	0,8	22,3	110,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,6	3,8	47,7
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,2	12,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
СТОИМОСТЬ ДНЯ	51,17		30,8	21,2	114,2	757,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
Ответственный за питание: _____ /О.В.Серебрякова						



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		8,6	11,0	11,8	175,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	29	20	0,4	0,1	3	13,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100		19,3	21,8	1,1	266,1
ГОВЯДИНА Б/К	120	102	18,1	15,3	0	200,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	14	0,2	0	1	5,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		5,5	6,3	34,8	211,2
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	58,2	58,2	5,5	0,8	34,7	164,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,5	0,1	47,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70		5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,2	41,4	120,9	1 000,7
			43,2	41,4	120,9	1 000,7



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		250	9,5	9,8	17,7	189,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,3	0,2	8,4	39,5
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	15,5	8,6	6,2	158,5
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	78	68	13,2	4,1	0	85,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	20	0,3	0	1,3	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,6	0,2	3,7	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	8,7	1	0,9	0,1	12,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ		180	3,6	9,2	26,0	196,0
КАРТОФЕЛЬ	193	135,4	2,6	0,5	20,1	93,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	95	79,2	1	0,2	5,9	29,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,5	0	72,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		14,3	58,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,5	28,4	113,1	833,5



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		100	18,7	13,7	11,0	234,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	101	100	17,1	8,5	2,7	152,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,3	0,2	8,3	39,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,3	0,3	0,3	0	3,2
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	9,1	11,3	15,4	192,5
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	20,2	27,4	33,4	444,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,3	97,3	16,8	16,8	0	208,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,7	10,7	0	10,1	0	86,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,3	10,7	0,1	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	46,7	46,7	3,1	0,5	31,5	140,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			55,6	53,2	130,5	1 189,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,6	53,2	130,5	1 189,2



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	8,6	11,1	8,3	161,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	10,0	5,3	4,6	102,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	126	63	9,5	0,6	0	40,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,0
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
СЕЛЬДЕРЕЙ	2	1	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,4	5,3	39,1	224,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61	61	6,4	0,8	39,1	185,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,8	22,5	115,0	775,5
			32,8	22,5	115,0	775,5

Утверждаю

директор

Бурнашова Мария

Александровна



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		10,3	11,2	13,9	192,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,2	15,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,9	3,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,3	6,1	35,9	225,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,3	2,2	35,9	191,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100		15,6	17,2	14,1	263,1
ГОВЯДИНА Б/К	88	74	13,1	11,1	0	145,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,3	0,5	8,5	42,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	70		5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,0	36,8	137,1	1 028,2
			44,0	36,8	137,1	1 028,2



МЕНЮ

12 лет и старше

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		250	9,3	13,1	13,8	203,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	18,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ		180	5,2	10,5	34,7	244,5
КРУПА МАННАЯ	40,2	40,2	3,9	0,4	25,8	119,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,4	145,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0	0	6,3	24,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	4,8	0,6	0,6	0	6,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,3	0	28,3
СУХАРИ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ	4,2	4,2	0,6	0	2,4	11,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,1	0,8	0,1	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0	5,4	0,1	46,4
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СТОИМОСТЬ ДНЯ			51,17(руб)			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,3	24,4	111,5	735,1