

ЧОУ "Школьная
Академия
«Вундеркинд» им.
М.В. Куразова

Утверждаю

Директор _____
М.И. Куразова
28.08.2024 г.

МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		8,7	10,1	43,2	301,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	53,3	53,3	5,1	0,7	33,9	161,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
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 НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,9	13,4	12,2	176,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	16	16	0,1	13,2	0,1	119,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	24	24	1,8	0,1	12	56,8
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
			12,1	24,7	72,5	563,8
Обед						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	300		13,2	12,4	22,4	255,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ФАСОЛЬ	24	24	4,9	0,5	11	69,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МОРКОВЬ	19,9	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250		4,4	20,4	24,9	303,1
КАРТОФЕЛЬ	102,5	77	1,5	0,3	12,2	57,5
МОРКОВЬ	51,4	38,5	0,5	0	2,6	13,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23	38,5	0,5	0,1	3,1	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	61,5	48	0,9	0	2,2	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9,3	0	83,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,8	5,8	0,6	0,1	4	18,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,8	55,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19	19	0,5	2,8	0,7	37,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,04	0,04	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	7,7	0,1	69,6

МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
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
			23,2	33,3	101,2	801,4
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		180	9,2	4,5	54,0	293,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	73,1	73,1	7,7	1	49,6	236,9
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	2,2	2,2	0,3	0	0	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,7	34,7	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,4	0	2,3	11,3
КАРТОФЕЛЬ	95,1	71,5	1,4	0,3	11,3	53,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	20,7	0,3	0	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
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
			9,4	4,6	69,0	353,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44	62	242	1718

МЕНЮ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая 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 НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,4	141,0
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
БУТЕРБРОДЫ С 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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,9	21,9	74,3	560,1
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ	250		4,9	7,0	13,8	137,8
ГОВЯДИНА Б/К	19,8	16,8	3	2,6	0	35,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,9	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,1	0,9	0	0	0,1	0,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50		8,1	11,2	4,0	149,3
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	37	6,7	5,7	0	78,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,5	3	0	0	0,2	1,2
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	0,2	0,3	3,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130		5,0	4,0	31,4	182,2
МОРКОВЬ	4,3	3,3	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100		3,0	7,4	3,0	91,6
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	78,8	41	1	0,1	1,6	11,9
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	23,2	23	0,3	0	0,9	5,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	23	23	0,2	0	0,4	3,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12	1,5	1,4	0,1	18,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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
			28,1	32,4	104,6	825,2
Полдник						
ГРЕНКИ	100		11,2	2,5	62,1	316,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	125	125	9,2	0,8	60,8	287,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,8	0,7	1,2	13,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
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
			11,4	2,6	77,1	376,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55	56	256	1788

МЕНЮ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		9,1	11,2	39,4	295,7
ПШЕНО	48,3	48,3	5,4	1,3	33	164,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,8	80,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,8	122,8	3,5	3	5,7	64,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,3	8,3	0	6,6	0,1	60,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
			11,7	28,0	69,6	576,4
Обед						
БОРЩ	250		4,9	8,3	10,0	136,8
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
ГОВЯДИНА Б/К	20	16,88	3	2,6	0	35,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,33	2,5	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		20,4	15,6	15,4	283,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	122,4	85,7	15,1	15,3	0	197,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0	6,7	0	60,1
КАРТОФЕЛЬ	76,2	57,1	1,1	0,2	9	42,7
МОРКОВЬ	22,9	17,1	0,2	0	1,2	5,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,7	11,4	0,2	0	0,9	4,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,1	5,7	0,2	0	0,4	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,9	77,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,1	0	36,7

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,2	4,2	0,5	0,1	2,8	13,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100		1,0	10,1	2,4	105,2
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 РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
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
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
			33,4	36,8	80,2	790,2
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100		6,6	12,4	55,8	360,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	64,17	64,17	6,7	0,8	43,6	207,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,38	3,38	0,4	0	2,3	11,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,85	14,85	0,1	11,9	0,1	107,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ СУХИЕ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,5	28,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
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
			6,8	12,5	70,8	420,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	77	220	1786

МЕНЮ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	300		8,9	12,0	40,1	303,8
КРУПА МАННАЯ	44,6	44,6	4,5	0,4	30,6	142,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,8	96,8	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147,2	147,2	4,2	3,6	6,9	77,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,7	22,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,8	9,8	0	7,9	0,1	71,1
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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60		7,0	10,5	18,1	195,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,2	5,3	0	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	36	36	2,7	0,2	18,1	85,3
			16,1	22,6	73,2	559,5
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250		5,7	4,5	18,8	139,0
ГОВЯДИНА Б/К	0	0	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	66,6	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	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60		8,7	14,0	7,4	189,5
ГОВЯДИНА Б/К	47,8	40,4	7,3	6,3	0	85,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,8	9,8	0,6	0,1	4,1	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5	0,7	0	3,3	15,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130		7,4	6,0	33,6	218,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ПОДЖАРКА	65		0,8	6,8	3,5	79,2

МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,4	0	1,2	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	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
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
			27,0	31,7	105,9	816,1
Полдник						
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100		10,0	14,3	32,1	297,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,2	38,2	4	0,5	25,9	123,8
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,9	17,9	0	0	0	0,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,3	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,4	0,3	0	4,5
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
			10,2	14,4	47,1	357,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53	68	226	1733

МЕНЮ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	250		9,0	10,3	39,8	287,5
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	48,4	48,4	5,4	0,6	31,9	154,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,7	80,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,7	122,7	3,5	3	5,7	64,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,2	8,2	0	6,6	0,1	59,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
			12,9	28,2	72,1	593,6
Обед						
КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША	250		8,3	11,3	13,6	188,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	17,5	17,5	1,8	0,2	11,8	56,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,6	0,6	0	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,5	3,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45	31,5	5,5	5,6	0	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	237,5	237,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	50/50		15,7	15,9	3,1	218,0
ГОВЯДИНА Б/К	94	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,4	3,9	27,7	163,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,5	40,5	4,4	0,5	27,7	132,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	243,6	243,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ		60	0,8	3,1	2,9	42,7
МОРКОВЬ	42,4	31,8	0,4	0	2,1	10,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	18,3	12,8	0,4	0	0,8	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
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
			33,6	34,6	89,9	803,1
Полдник						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		100	7,8	14,1	41,2	328,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,3	13,3	0,3	1,9	0,5	26,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	54,3	54,3	5,7	0,7	36,9	176,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,7	0,3	0,3	0	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ СУХИЕ	1,6	1,6	0,2	0	0	1,2
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
			8,0	14,2	56,2	388,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54	77	218	1785

МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	250		9,9	11,1	37,4	289,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	53,74	53,2	6,5	1,7	29,5	159,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	119,4	119,4	3,4	2,9	5,5	62,6
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 НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
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
			12,5	27,9	67,6	570,3
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		9,9	9,4	17,9	195,5
КАРТОФЕЛЬ	142,9	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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	4,3	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		17,9	13,7	27,7	306,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	104,3	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,6	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,5	5,1	8,9	88,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	98,7	78,8	1,4	0,1	3,6	21,4
ЛУК ЗЕЛЕНый	12,5	10	0,1	0	0,3	2,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,4	1,2	20,2	96,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,7	0	3,8	17,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,1	2,1	23,6
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
			34,9	29,7	102,3	816,6
Полдник						
ПРЯНИКИ	60		3,5	2,8	45,0	219,6
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,5	2,8	45	219,6
КОМПОТ	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
			3,7	3,0	72,9	334,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	100	242	1721

МЕНЮ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	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 НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,7	14,9	12,7	224,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	27,4	25,7	6	7,6	0	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	7,1	0,1	64,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25,7	25,7	1,9	0,7	13,2	67,3
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
			16,1	27,1	58,1	546,4
Обед						
БОРЩ МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300		11,9	14,5	17,9	253,6
ГОВЯДИНА Б/К	57,2	48,3	8,7	7,5	0	102,1
СВЕКЛА	61,9	48	0,7	0	4,1	19,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60	1,2	0,2	9,5	44,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,2	0	0,5	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,4	2,7	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250		25,5	19,5	19,2	354,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	153	107,1	18,9	19,1	0	247,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,6	8,6	0	8,3	0	75,0
КАРТОФЕЛЬ	95,3	71,4	1,4	0,3	11,3	53,4
МОРКОВЬ	28,6	21,4	0,3	0	1,5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,3	0,2	0	1,2	5,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,4	7,1	0,2	0	0,5	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,7	96,7	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,6	0,1	3,5	16,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,7	0	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100		1,4	6,1	8,3	93,5
СВЕКЛА	129,3	97	1,5	0,1	8,2	39,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
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
			43,0	40,4	73,0	832,2
Полдник						
ВАФЛИ	60		1,7	2,0	46,4	212,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	60	60	1,7	2	46,4	212,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,3		32,8	134,0
ЯБЛОКИ	15	15	0,1	0,1	1,5	6,9
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			2,0	2,0	79,2	346,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61	69	210	1725

МЕНЮ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250		8,2	12,0	30,3	261,4
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 НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50		2,9	10,5	18,9	182,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
			14,0	25,0	74,0	577,7
Обед						
СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	250		4,1	2,9	17,8	113,8
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
ЧЕЧЕВИЦА	10	10	2,3	0,2	4,5	28,6
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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
БЕФСТРОГАНОВ	80		12,5	17,6	4,7	234,8
ГОВЯДИНА Б/К	75	63,2	11,4	9,8	0	133,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19,2	0,3	0	1,6	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,3	0	2,1	10,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	16	16	0,4	2,3	0,6	32,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,8	34,4	203,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,3	50,3	5,3	0,7	34,4	164,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	302,6	302,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ	60		0,7	3,7	2,2	45,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	36	28,8	0,5	0	1,4	8,1

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12	11,9	0,1	0	0,3	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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
			27,1	29,4	101,7	786,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150		7,7	3,8	45,0	244,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60,8	60,8	6,4	0,8	41,2	197,0
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,8	1,8	0,2	0	0	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,3	0	1,9	9,4
КАРТОФЕЛЬ	80,4	60,4	1,2	0,2	9,5	45,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,3	0	2,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,4	0,3	0	4,6
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
			7,9	3,9	60,0	304,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49	58	235	1668

МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	300		7,5	12,2	41,7	307,2
КРУПА РИСОВАЯ	44,5	44,5	3	0,4	31,9	143,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102,6	102,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	152,9	152,9	4,3	3,7	7,1	80,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,7	9,7	0	7,8	0,1	70,4
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,4	16,7	15,2	220,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,1	29,0	71,9	587,9
Обед						
СУП С КЛЕЦКАМИ	250		2,9	5,0	14,1	112,4
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,9	0,2	12,5	59,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1,4	10,1	6,6	123,3
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,4	0,1	3,3	15,7
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,3	6,1
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150		13,1	16,2	30,6	321,2
ГОВЯДИНА Б/К	50	42,2	7,6	6,6	0	89,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,7	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,6	0,6	0,5	0	7,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
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
			21,8	31,8	106,8	802,2
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:			38,0	71	241	1758

МЕНЮ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	300		8,9	12,0	40,0	303,3
КРУПА МАННАЯ	44,5	44,5	4,5	0,4	30,5	142,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96,7	96,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	147,1	147,1	4,2	3,6	6,9	77,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,7	9,7	0	7,8	0,1	70,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50		2,9	10,5	18,9	182,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
			12,1	22,6	74,1	547,6
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300		3,5	5,8	17,3	135,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,6	21,6	2,2	0,3	14,6	69,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,8	0,7	0	9,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,8	4,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ	120		17,9	20,6	3,7	271,5
ГОВЯДИНА Б/К	112,3	94,8	17,1	14,7	0	200,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,8	3,7	5,0	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4

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
			31,9	35,2	84,9	784,3
Полдник						
ВАФЛИ	80		2,2	2,6	61,8	283,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	80	80	2,2	2,6	61,8	283,2
КОМПОТ	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
			2,4	2,8	89,7	398,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46	60	248	1730