



МЕНЮ
1-4 класс 1 смена

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход,		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60		0,32	0,04	0,99	5,54
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	40	39,59	0,32	0,04	0,99	5,54
ПЛОВ	200		20,95	14,15	51,44	417,24
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	81,1	77	15,91	8,22	0,08	137,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0,00	5,23	0,00	47,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,11	0,02	0,60	3,03
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
КРУПА РИСОВАЯ	70	69,3	4,70	0,67	49,74	223,85
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,58	0,00	15,74	65,27
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3	3	0,58	0,00	1,22	7,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,6	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
батон Корсаковский	20		1,60	0,20	9,82	47,60
батон Корсаковский	20	20	1,60	0,20	9,82	47,60
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			24,95	14,89	98,99	631,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,95	14,89	98,99	631,65



МЕНЮ

1-4 класс 2 смена

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
Копия САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60		0,80	3,66	5,49	58,48
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	15	0,12	0,02	0,38	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,60	0,00	32,36
МОРКОВЬ	15	12	0,16	0,01	0,83	4,20
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,8	30,2	0,52	0,03	1,38	8,21
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП С КЛЕЦКАМИ	200		15,85	10,59	21,22	243,89
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,9	0,04	0,01	0,23	1,15
МОРКОВЬ	3,63	2,9	0,04	0,00	0,19	0,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	62,64	59,51	12,30	6,35	0,06	106,56
КАРТОФЕЛЬ	80	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,8	14,8	1,55	0,18	10,04	47,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,43	0,54	0,49	0,03	6,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90		12,53	28,52	6,62	333,30
батон Корсаковский	12	12	0,93	0,12	5,71	27,70
ГОВЯДИНА Б/К	41,7	35,2	6,35	5,46	0,00	74,44
СВИНИНА МЯСНАЯ	40	34	4,71	10,98	0,00	117,74
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,35	0,31	0,02	4,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,6	19,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,8	9,8	0,05	7,85	0,08	71,10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАНАН		100	1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,9	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			37,75	48,25	133,85	1 122,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,75	48,25	133,85	1 122,21