



МЕНЮ

1-4 класс 1 смена

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,55	6,08	2,07	65,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,30	0,06	1,05	6,62
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,17	0,02	0,53	2,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,49	2,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
РИС ОТВАРНОЙ	100		4,73	4,68	49,78	260,13
КРУПА РИСОВАЯ	70	69,3	4,70	0,67	49,74	223,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80		13,11	8,62	1,50	136,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8,33	8	1,84	2,36	0,00	29,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,31	0,46	5,82
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	79,1	70,08	10,81	0,61	0,00	48,95
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			20,97	19,98	88,71	622,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,97	19,98	88,71	622,62



МЕНЮ

1-4 класс 2 смена

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		1,34	6,15	7,50	91,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,19	0,01	0,41	2,52
КАРТОФЕЛЬ	28	21	0,41	0,08	3,32	15,68
СВЕКЛА	24	19,2	0,28	0,02	1,64	7,82
МОРКОВЬ	25	20	0,25	0,02	1,34	6,79
ОГУРЦЫ СОЛЕНые	15	15	0,12	0,02	0,26	1,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СУП-ЛАПША	200		13,68	9,28	18,97	214,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,5	2,1	0,03	0,00	0,16	0,83
МОРКОВЬ	2,63	2,1	0,03	0,00	0,14	0,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТный	56	53,2	10,99	5,67	0,05	95,26
МАКАРОНные ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
КАРТОФЕЛЬ	85,33	64	1,24	0,25	10,12	47,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,15	0,02	0,87	4,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	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
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110		27,74	28,05	5,93	388,11
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТный	120,1	114,1	23,57	12,17	0,11	204,31
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0,00	8,04	0,00	72,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31,2	31,2	0,87	0,97	1,43	18,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,51	0,57	0,83	10,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,1	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛый)	10,1	9,7	2,23	2,86	0,00	35,29
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,16	0,16	27,03	111,13
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	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
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			50,39	49,02	129,39	1 165,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,39	49,02	129,39	1 165,34