



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |             |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |             |                |                                  |
| СУП<br>КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ       |              | 200         | 10,0              | 9,1         | 14,2           | 172,8                            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 56,8         | 40          | 0,8               | 0,2         | 5,9            | 27,7                             |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ                           | 16           | 16          | 3,5               | 0,3         | 7              | 43,0                             |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0           | 0,6            | 3,0                              |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 10           | 8           | 0,1               | 0           | 0,5            | 2,5                              |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ    | 4            | 4           | 0                 | 3,1         | 0              | 26,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 144          | 144         | 0                 | 0           | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,7         | 32          | 5,5               | 5,5         | 0              | 68,6                             |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 3,2          | 2,4         | 0                 | 0           | 0,2            | 1,1                              |
| ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ                 |              | 200         | 20,9              | 21,2        | 17,3           | 330,9                            |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 125,3        | 105,3       | 18,6              | 15,8        | 0              | 206,6                            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 152          | 106,7       | 2                 | 0,4         | 15,8           | 74,0                             |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 16           | 13,3        | 0,2               | 0           | 1              | 5,0                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 5,3          | 5,3         | 0                 | 5           | 0              | 42,8                             |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 2,7          | 2,7         | 0,1               | 0           | 0,5            | 2,5                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         |              | 200         | 3,8               | 3,6         | 22,9           | 136,2                            |
| КАКАО-ПОРОШОК                           | 4            | 4           | 1                 | 0,6         | 0,4            | 10,4                             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%<br>ЖИРНОСТИ         | 100          | 100         | 2,8               | 3           | 4,3            | 54,0                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 110          | 110         | 0                 | 0           | 0              | 0,0                              |
| САХАР ПЕСОК                             | 20           | 20          | 0                 | 0           | 18,2           | 71,8                             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |              | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20           | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |              | 30          | 2,0               | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30           | 30          | 2                 | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
|   |              |             | <b>38,1</b>       | <b>34,3</b> | <b>76,2</b>    | <b>743,8</b>                     |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |              |             | <b>38,1</b>       | <b>34,3</b> | <b>76,2</b>    | <b>743,8</b>                     |

МКОУ  
"Песьяновская  
СОШ"

Утверждаю  
И.О. директора  
Тельмина Надежда Александровна



## МЕНЮ

### 7-11 лет

### ДЕНЬ 2

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| САПАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ОГУРЦОВ              |              | 60          | 0,4               | 6,1        | 1,4            | 61,5                             |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                        | 68,4         | 54,6        | 0,4               | 0,1        | 1,4            | 7,6                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 6            | 6           | 0                 | 6          | 0              | 53,9                             |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ<br>КАРТОФЕЛЯ                |              | 200         | 8,3               | 9,9        | 15,3           | 178,2                            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 103,2        | 72          | 1,3               | 0,3        | 10,6           | 49,9                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 4,8          | 4           | 0,1               | 0          | 0,3            | 1,3                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0          | 0,6            | 3,0                              |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЫСШ.СОРТ             | 4            | 4           | 0,4               | 0,1        | 2,5            | 12,1                             |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4            | 4           | 0                 | 3,1        | 0              | 26,9                             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%<br>ЖИРНОСТИ         | 30,4         | 30,4        | 0,9               | 0,9        | 1,3            | 16,4                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 152          | 152         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,7         | 32          | 5,5               | 5,5        | 0              | 68,6                             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ<br>В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ |              | 125         | 14,8              | 21,6       | 11,5           | 288,3                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 55           | 55          | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 3            | 3           | 0                 | 2,8        | 0              | 24,3                             |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЫСШ.СОРТ             | 3            | 3           | 0,3               | 0          | 1,9            | 9,0                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 1,2          | 1           | 0                 | 0          | 0,1            | 0,4                              |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 0,7          | 0,7         | 0                 | 0          | 0,1            | 0,4                              |
| СОЛЬ                                    | 0,5          | 0,5         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                           | 0,01         | 0,01        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ<br>ГОРОШКОМ                | 0,03         | 0,03        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 84           | 75          | 13                | 13         | 0              | 160,7                            |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 6            | 6           | 0                 | 5,6        | 0              | 48,5                             |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 72           | 50          | 1                 | 0,2        | 7,5            | 34,7                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 19           | 15          | 0,2               | 0          | 0,9            | 4,8                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12           | 10          | 0,1               | 0          | 0,7            | 3,7                              |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                         | 8            | 5           | 0,2               | 0          | 0,3            | 1,8                              |

|   |       |     |             |             |             |              |
|---|-------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| КОНСЕРВЫ                                |       |     |             |             |             |              |
| ЙОГУРТ                                  |       | 125 | 2,5         | 1,9         | 3,8         | 60,0         |
| ЙОГУРТ 1,5%<br>ЖИРНОСТИ                 | 129,2 | 125 | 2,5         | 1,9         | 3,8         | 60,0         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |       | 30  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30    | 30  | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |       | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20    | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
|   |       |     | <b>29,4</b> | <b>39,9</b> | <b>53,8</b> | <b>691,9</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |       |     | <b>29,4</b> | <b>39,9</b> | <b>53,8</b> | <b>691,9</b> |



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |             |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |             |                |                                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ |              | 200         | 6,9               | 8,7         | 6,5            | 128,9                            |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 50,4         | 40          | 0,7               | 0           | 1,7            | 10,1                             |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 34,4         | 24          | 0,5               | 0,1         | 3,5            | 16,7                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 10           | 8           | 0,1               | 0           | 0,5            | 2,5                              |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 3,2          | 2,4         | 0                 | 0           | 0,2            | 1,1                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0           | 0,6            | 3,0                              |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4            | 4           | 0                 | 3,1         | 0              | 26,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 160          | 160         | 0                 | 0           | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,7         | 32          | 5,5               | 5,5         | 0              | 68,6                             |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ       |              | 150         | 5,3               | 4,5         | 32,6           | 186,8                            |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ         | 50,8         | 50,8        | 5,3               | 0,7         | 32,6           | 154,5                            |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4,8          | 4,8         | 0                 | 3,8         | 0              | 32,3                             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-<br>СТРОГАНОВСКИ              |              | 70          | 17,6              | 10,1        | 0,1            | 174,9                            |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ                          | 124,6        | 103,6       | 17,6              | 3,6         | 0              | 118,4                            |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 8,4          | 8,4         | 0                 | 6,5         | 0,1            | 56,5                             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            |              | 200         | 1,0               | 0,2         | 20,2           | 92,0                             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200          | 200         | 1                 | 0,2         | 20,2           | 92,0                             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |              | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20           | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |              | 30          | 2,0               | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30           | 30          | 2                 | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
|   |              |             | <b>34,2</b>       | <b>23,9</b> | <b>81,2</b>    | <b>686,5</b>                     |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |              |             | <b>34,2</b>       | <b>23,9</b> | <b>81,2</b>    | <b>686,5</b>                     |

МКОУ  
"Песьяновская  
СОШ"

Утверждаю  
и.о. директора  
Тельминова Надежда Александровна



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С<br>ФАСОЛЬЮ              |              | 200         | 8,1               | 8,8        | 9,8            | 146,9                            |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 35,2         | 28          | 0,5               | 0          | 1,2            | 7,0                              |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 43,2         | 30,4        | 0,6               | 0,1        | 4,6            | 21,1                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 4,8          | 4           | 0,1               | 0          | 0,3            | 1,3                              |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 5,6          | 4           | 0,1               | 0          | 0,4            | 1,8                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0          | 0,6            | 3,0                              |
| ФАСОЛЬ                                  | 6,4          | 6,4         | 1,2               | 0,1        | 2,7            | 17,2                             |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ    | 4            | 4           | 0                 | 3,1        | 0              | 26,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 152          | 152         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,7         | 32          | 5,5               | 5,5        | 0              | 68,6                             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,<br>ШНИЦЕЛИ            |              | 80          | 26,0              | 25,4       | 11,2           | 361,2                            |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 160          | 136         | 24                | 20,5       | 0              | 266,9                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ   | 14,4         | 14,4        | 1                 | 0,4        | 6,7            | 33,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 19,2         | 19,2        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| СУХАРИ<br>ПАНИРОВОЧНЫЕ                  | 8            | 8           | 1                 | 0          | 4,5            | 21,5                             |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 4,8          | 4,8         | 0                 | 4,5        | 0              | 38,9                             |
| ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ                    |              | 150         | 3,2               | 5,1        | 20,0           | 134,8                            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 183          | 128         | 2,5               | 0,5        | 19             | 88,7                             |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%<br>ЖИРНОСТИ         | 23           | 23          | 0,7               | 0,7        | 1              | 12,4                             |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ    | 5            | 5           | 0                 | 3,9        | 0              | 33,7                             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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<br>1 СОРТ                |              | 20          | 1,4               | 0,1        | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20           | 20          | 1,4               | 0,1        | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |              | 30          | 2,0               | 0,3        | 12,7           | 61,2                             |

|                         |    |    |             |             |             |              |
|-------------------------|----|----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ | 30 | 30 | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|                         |    |    | <b>40,7</b> | <b>39,7</b> | <b>84,6</b> | <b>833,0</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |    |    | <b>40,7</b> | <b>39,7</b> | <b>84,6</b> | <b>833,0</b> |

## МЕНЮ

7-11 лет  
ДЕНЬ 5

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| САЛАТ<br>ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ<br>ВАРИАНТ)   |              | 60          | 1,0               | 9,0        | 5,4            | 107,4                            |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 18,6         | 15          | 0,3               | 0          | 0,6            | 3,8                              |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 7,5          | 6           | 0,1               | 0          | 0,4            | 2,1                              |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ                             | 7,8          | 6           | 0,1               | 0          | 0,2            | 1,2                              |
| ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ<br>СЛАДКИЙ                | 12           | 9           | 0,1               | 0          | 0,4            | 2,3                              |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ<br>КОНСЕРВЫ             | 18,6         | 12          | 0,4               | 0          | 0,7            | 4,3                              |
| ЛИМОН                                   | 6            | 2,4         | 0                 | 0          | 0,1            | 0,8                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 9            | 9           | 0                 | 9          | 0              | 80,9                             |
| САХАР ПЕСОК                             | 3            | 3           | 0                 | 0          | 3              | 12,0                             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>С КРУПОЙ            |              | 200         | 7,1               | 9,5        | 10,5           | 150,3                            |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 30,4         | 24          | 0,4               | 0          | 1              | 6,0                              |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 28,8         | 20          | 0,4               | 0,1        | 3              | 13,9                             |
| КРУПА РИСОВАЯ                           | 8            | 8           | 0,6               | 0,1        | 5,4            | 23,9                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 10           | 8           | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,5                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0          | 0,6            | 3,0                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 4            | 4           | 0                 | 3,8        | 0              | 32,4                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 176          | 176         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,67        | 32          | 5,5               | 5,5        | 0              | 68,6                             |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ<br>И РИСОМ              |              | 180         | 11,3              | 11,8       | 12,1           | 197,8                            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЫСШ.СОРТ             | 4,6          | 4,6         | 0,5               | 0,1        | 2,9            | 13,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 44,1         | 44,1        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| СМЕТАНА 15%<br>ЖИРНОСТИ                 | 15,1         | 15,1        | 0,4               | 2,2        | 0,5            | 28,0                             |
| СОЛЬ                                    | 0,5          | 0,5         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 95,2         | 75,5        | 1,3               | 0,1        | 3,2            | 19,0                             |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 56,9         | 47,6        | 8,5               | 7,1        | 0              | 93,4                             |
| КРУПА РИСОВАЯ                           | 7            | 7           | 0,5               | 0,1        | 4,7            | 21,0                             |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12,8         | 10,5        | 0,1               | 0          | 0,8            | 3,9                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ                   | 2,3          | 2,3         | 0                 | 2,2        | 0              | 18,6                             |

|                                   |     |     |             |             |             |              |
|-----------------------------------|-----|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| РАФИНИРОВАННОЕ                    |     |     |             |             |             |              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА       |     | 200 | 0,7         | 0,3         | 27,0        | 122,9        |
| ШИПОВНИК СУХОЙ                    | 20  | 20  | 0,7         | 0,3         | 8,8         | 51,1         |
| САХАР ПЕСОК                       | 20  | 20  | 0           | 0           | 18,2        | 71,8         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     | 200 | 200 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ             |     | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 20  | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |     | 30  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ              | 30  | 30  | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|                                   |     |     | <b>23,5</b> | <b>31,0</b> | <b>76,8</b> | <b>682,3</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |     |     | <b>23,5</b> | <b>31,0</b> | <b>76,8</b> | <b>682,3</b> |

МКОУ  
"Песьяновская  
СОШ"

Утверждаю

и.о. директора  
Тельминова Надежда Александровна



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С<br>ОГУРЦАМИ             |              | 60          | 0,6               | 6,1        | 1,3            | 62,1                             |
| САЛАТ                                   | 38,4         | 27,6        | 0,4               | 0,1        | 0,6            | 4,4                              |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                        | 33,6         | 27          | 0,2               | 0          | 0,7            | 3,8                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 6            | 6           | 0                 | 6          | 0              | 53,9                             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ<br>И КАРТОФЕЛЕМ         |              | 200         | 6,9               | 8,7        | 9,6            | 140,2                            |
| СВЕКЛА                                  | 40           | 32          | 0,5               | 0          | 2,5            | 12,1                             |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 20           | 16          | 0,3               | 0          | 0,7            | 4,1                              |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 23,2         | 16          | 0,3               | 0,1        | 2,4            | 11,1                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 10,4         | 8           | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,5                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 9,6          | 8           | 0,1               | 0          | 0,6            | 3,0                              |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 2,4          | 2,4         | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,2                              |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 4            | 4           | 0                 | 3,1        | 0              | 26,9                             |
| САХАР ПЕСОК                             | 2,4          | 2,4         | 0                 | 0          | 2,2            | 8,6                              |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                        | 0,4          | 0,4         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 160          | 160         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 42,67        | 32          | 5,5               | 5,5        | 0              | 68,6                             |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 3,2          | 2,4         | 0                 | 0          | 0,2            | 1,1                              |
| БИТОЧКИ ПО-<br>БЕЛОРУССКИ               |              | 80          | 15,5              | 17,6       | 0,8            | 212,8                            |
| ГОВЯДИНА Б/К                            | 96           | 81,6        | 14,4              | 12,3       | 0              | 160,1                            |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 12,8         | 11,2        | 0,2               | 0          | 0,8            | 4,1                              |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 0,2<br>шт.   | 6,9         | 0,9               | 0,8        | 0              | 9,7                              |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 14,4         | 14,4        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 4,8          | 4,8         | 0                 | 4,5        | 0              | 38,9                             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         |              | 150         | 3,4               | 4,1        | 14,1           | 105,9                            |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 215          | 172         | 2,9               | 0,2        | 7,4            | 43,4                             |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5            | 5           | 0                 | 3,9        | 0              | 33,7                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 3,8          | 3           | 0                 | 0          | 0,2            | 1,0                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 7,1          | 6           | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,3                              |

|   |      |      |             |             |             |              |
|---|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 3,6  | 3,6  | 0,2         | 0           | 0,6         | 3,3          |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                        | 0,14 | 0,14 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЫСШ.СОРТ             | 2    | 2    | 0,2         | 0           | 1,3         | 6,0          |
| САХАР ПЕСОК                             | 4,5  | 4,5  | 0           | 0           | 4,1         | 16,2         |
| СОЛЬ                                    | 1,5  | 1,5  | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                           | 0,02 | 0,02 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            |      | 200  | 1,0         | 0,2         | 20,2        | 92,0         |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200  | 200  | 1           | 0,2         | 20,2        | 92,0         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |      | 20   | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20   | 20   | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |      | 30   | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30   | 30   | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|   |      |      | <b>30,8</b> | <b>37,1</b> | <b>67,8</b> | <b>716,9</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |      |      | <b>30,8</b> | <b>37,1</b> | <b>67,8</b> | <b>716,9</b> |



## МЕНЮ

7-11 лет  
ДЕНЬ 7

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>С КРУПОЙ            | 250          |             | 8,8               | 11,9       | 13,0           | 188,1                            |
| КАПУСТА<br>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<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 5            | 5           | 0                 | 4,7        | 0              | 40,5                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 220          | 220         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 53,33        | 40          | 6,9               | 7          | 0              | 85,7                             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ          | 80           |             | 10,1              | 4,2        | 4,9            | 93,4                             |
| РЫБА МИНТАЙ<br>НЕРАЗДЕЛАННЫЙ            | 108,8        | 54,4        | 8,2               | 0,5        | 0              | 35,3                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 22,4         | 16          | 0,2               | 0          | 1              | 5,0                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 8            | 6,4         | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,3                              |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ   | 6,4          | 6,4         | 0,5               | 0,2        | 3              | 15,1                             |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                      | 0,2<br>ШТ.   | 7           | 0,9               | 0,8        | 0              | 9,9                              |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2%<br>ЖИРНОСТИ         | 8            | 8           | 0,2               | 0,3        | 0,4            | 4,3                              |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ    | 3,2          | 3,2         | 0                 | 2,4        | 0              | 21,5                             |
| КАРТОФЕЛЬ<br>ТУШЕНЫЙ                    | 150          |             | 3,1               | 11,8       | 22,1           | 201,9                            |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 183          | 127,5       | 2,5               | 0,5        | 18,9           | 88,4                             |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 19,5         | 15          | 0,2               | 0          | 0,9            | 4,8                              |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 28,5         | 24          | 0,3               | 0          | 1,8            | 8,8                              |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 3            | 3           | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,8                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 12           | 12          | 0                 | 11,3       | 0              | 97,1                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 45           | 45          | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ              | 185/15/7     |             | 0,3               |            | 14,3           | 58,4                             |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ<br>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<br>1 СОРТ                |     | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20  | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |     | 30  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30  | 30  | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|   |     |     | <b>25,7</b> | <b>28,3</b> | <b>76,1</b> | <b>645,7</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |     |     | <b>25,7</b> | <b>28,3</b> | <b>76,1</b> | <b>645,7</b> |



## МЕНЮ

7-11 лет  
ДЕНЬ 8

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |             |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |             |                |                                  |
| РАССОЛЬНИК<br>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-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5            | 5           | 0                 | 3,9         | 0              | 33,7                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 190          | 190         | 0                 | 0           | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>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<br>КАТЕГОРИИ             | 109,3        | 97,3        | 16,8              | 16,8        | 0              | 208,4                            |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>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<br>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<br>1 СОРТ                |              | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20           | 20          | 1,4               | 0,1         | 9,1            | 42,7                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |              | 30          | 2,0               | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30           | 30          | 2                 | 0,3         | 12,7           | 61,2                             |
|   |              |             | <b>32,7</b>       | <b>39,1</b> | <b>92,4</b>    | <b>827,4</b>                     |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |              |             | <b>32,7</b>       | <b>39,1</b> | <b>92,4</b>    | <b>827,4</b>                     |

МКОУ  
"Песьяновская  
СОШ"

Утверждаю

и.о. директора  
Тельминова Надежда Александровна



## МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

| Наименование<br>блюда                   | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                             |              |             |                   |            |                |                                  |
| ВИНЕГРЕТ<br>ОВОЩНОЙ                     |              | 60          | 0,9               | 6,1        | 3,8            | 73,0                             |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 18,6         | 12,6        | 0,3               | 0,1        | 1,9            | 8,7                              |
| СВЕКЛА                                  | 12           | 9           | 0,1               | 0          | 0,7            | 3,4                              |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 7,8          | 6           | 0,1               | 0          | 0,4            | 1,9                              |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                         | 11,4         | 9           | 0,1               | 0          | 0,2            | 1,2                              |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                        | 12,6         | 9           | 0,2               | 0          | 0,3            | 2,1                              |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ                             | 11,4         | 9           | 0,1               | 0          | 0,3            | 1,8                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 6            | 6           | 0                 | 6          | 0              | 53,9                             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ |              | 250         | 8,6               | 11,1       | 8,3            | 161,1                            |
| КАПУСТА<br>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-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5            | 5           | 0                 | 3,9        | 0              | 33,7                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 200          | 200         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1<br>КАТЕГОРИИ             | 53,33        | 40          | 6,9               | 7          | 0              | 85,7                             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ |              | 200         | 25,7              | 17,1       | 9,1            | 282,1                            |
| РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ                       | 142          | 126         | 24,5              | 7,7        | 0              | 158,8                            |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 38           | 38          | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 46           | 36          | 0,5               | 0          | 2,3            | 11,3                             |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 20           | 16          | 0,2               | 0          | 1,2            | 5,9                              |
| ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)                       | 8            | 6           | 0,1               | 0          | 0,5            | 2,8                              |
| СЕЛЬДЕРЕЙ                               | 4            | 2           | 0                 | 0          | 0,1            | 0,6                              |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                          | 8            | 8           | 0,4               | 0          | 1,4            | 7,4                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 10           | 10          | 0                 | 9,4        | 0              | 80,9                             |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                        | 0,3          | 0,3         | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |

|   |       |     |             |             |             |              |
|---|-------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| САХАР ПЕСОК                             | 4     | 4   | 0           | 0           | 3,6         | 14,4         |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ       |       | 150 | 5,3         | 4,6         | 32,8        | 188,9        |
| МАКАРОННЫЕ<br>ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ         | 51    | 51  | 5,3         | 0,7         | 32,8        | 155,2        |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5     | 5   | 0           | 3,9         | 0           | 33,7         |
| ЙОГУРТ                                  |       | 125 | 2,5         | 1,9         | 3,8         | 60,0         |
| ЙОГУРТ 1,5%<br>ЖИРНОСТИ                 | 129,2 | 125 | 2,5         | 1,9         | 3,8         | 60,0         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |       | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20    | 20  | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |       | 30  | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30    | 30  | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|   |       |     | <b>46,4</b> | <b>41,2</b> | <b>79,6</b> | <b>869,0</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |       |     | <b>46,4</b> | <b>41,2</b> | <b>79,6</b> | <b>869,0</b> |

МКОУ  
"Песьяновская  
СОШ"

Утверждаю

И.о. директора  
Тельминова Надежда Александровна



**МЕНЮ**  
**7-11 лет**  
**ДЕНЬ 10**

| Наименование<br>блюда                             | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|----------------------------------|
|   | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |             |                   |            |                |                                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ         | 60           |             | 0,6               | 6,1        | 1,7            | 64,6                             |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                  | 32,4         | 27,6        | 0,3               | 0,1        | 1              | 6,6                              |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                  | 26,4         | 21          | 0,2               | 0          | 0,5            | 2,9                              |
| ЛУК ЗЕЛЕНый                                       | 7,8          | 6           | 0,1               | 0          | 0,2            | 1,2                              |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ           | 6            | 6           | 0                 | 6          | 0              | 53,9                             |
| СУП С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КАРТОФЕЛЕМ | 250          |             | 9,5               | 9,8        | 17,7           | 189,8                            |
| МАКАРОННЫЕ<br>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-<br>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<br>КАТЕГОРИИ                       | 53,33        | 40          | 6,9               | 7          | 0              | 85,7                             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,<br>ШНИЦЕЛИ                      | 80           |             | 12,5              | 13,8       | 11,2           | 210,5                            |
| ГОВЯДИНА Б/К                                      | 70,4         | 59,2        | 10,5              | 8,9        | 0              | 116,2                            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ             | 14,4         | 14,4        | 1                 | 0,4        | 6,7            | 33,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                     | 19,2         | 19,2        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| СУХАРИ<br>ПАНИРОВОЧНЫЕ                            | 8            | 8           | 1                 | 0          | 4,5            | 21,5                             |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ           | 4,8          | 4,8         | 0                 | 4,5        | 0              | 38,9                             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                    | 150          |             | 2,9               | 13,1       | 14,7           | 182,9                            |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ<br>ВЫСШ.СОРТ                       | 4,6          | 4,6         | 0,5               | 0,1        | 2,9            | 13,9                             |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                     | 43,8         | 43,8        | 0                 | 0          | 0              | 0,0                              |
| СМЕТАНА 20%<br>ЖИРНОСТИ                           | 15           | 15          | 0,4               | 2,8        | 0,5            | 27,8                             |

|   |      |      |             |             |             |              |
|---|------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СОЛЬ                                    | 0,5  | 0,5  | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КАРТОФЕЛЬ                               | 65,8 | 46,2 | 0,9         | 0,2         | 6,8         | 32,0         |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ                         | 28,8 | 23,1 | 0,3         | 0           | 1,5         | 7,3          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                            | 13,8 | 23,1 | 0,3         | 0           | 1,7         | 8,6          |
| РЕПА                                    | 31,2 | 23,1 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КАПУСТА<br>БЕЛОКАЧАННАЯ                 | 36,9 | 28,8 | 0,5         | 0           | 1,3         | 7,3          |
| МАСЛО<br>ПОДСОЛНЕЧНОЕ<br>РАФИНИРОВАННОЕ | 5,8  | 5,8  | 0           | 5,5         | 0           | 46,9         |
| ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ<br>ГОРОШКОМ                | 0,02 | 0,02 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                           | 0,01 | 0,01 | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО СЛАДКО-<br>СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ   | 5,8  | 5,8  | 0           | 4,5         | 0           | 39,1         |
| КОМПОТ ИЗ<br>СВЕЖИХ ПЛОДОВ              |      | 200  | 0,2         | 0,2         | 25,3        | 103,1        |
| ЯБЛОКИ                                  | 45   | 40   | 0,2         | 0,2         | 3,5         | 16,9         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                           | 172  | 172  | 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          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>1 СОРТ                |      | 20   | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ<br>ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ<br>МУКА 1 СОРТ | 20   | 20   | 1,4         | 0,1         | 9,1         | 42,7         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             |      | 30   | 2,0         | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>ФОРМОВОЙ                 | 30   | 30   | 2           | 0,3         | 12,7        | 61,2         |
|   |      |      | <b>29,1</b> | <b>43,4</b> | <b>92,4</b> | <b>854,8</b> |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |      |      | <b>29,1</b> | <b>43,4</b> | <b>92,4</b> | <b>854,8</b> |