

ВрИО директора
Моторина Юлия
Евгеньевна

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150		12,5	9,7	21,2	170,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65				
КРУПА МАННАЯ	22,2	22,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,9	0,5	9,1	89,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,9	0,2	12,2	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25		0,5	18,6	0,2	127,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25				
			16,4	29,2	63,7	540,4
II Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			1,4	0,4	22,8	102,0
Обед						
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	60		0,8	1,6	2,4	28,1
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	38,4	20				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	13,3	13,2				

ЯБЛОКИ	6,82	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,9	7,5	14,3	156,3
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280		24,8	21,7	49,4	537,7
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	229,5	140				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,7	11,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,1	21,9				
МОРКОВЬ	29,4	21,9				
КРУПА РИСОВАЯ	70,7	70				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1,2	1,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			40,2	31,4	123,9	1 003,7
Полдник						
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150		10,9	11,0	40,2	303,0
ЯБЛОКИ	136,36	120				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
САХАР ПЕСОК	15	15				
САХАРНАЯ ПУДРА	5	5				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			16,5	17,2	49,3	392,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60		1,7	3,1	3,7	49,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,7	0,6				
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90		11,6	12,9	3,8	166,3
ГОВЯДИНА Б/К	49,4	41,7				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,2	10,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	17,1	17,1				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1				
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200		7,5	10,0	18,2	187,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ (ЯДРИЦА)	92	92				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200		0,3	0,2	14,6	63,8
ЯБЛОКИ	56,82	50				
ЛИМОН	11,67	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			27,5	26,9	77,6	663,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			102,0	105,1	337,3	2 702,6

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50		7,0	4,5	15,3	129,5
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	15,6	15,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3				
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	200		8,0	9,8	15,4	181,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,68 шт.	108				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60	60				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	44	43,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			18,8	18,0	78,2	557,2
II Завтрак						
СНЕЖОК	200		3,9	4,0	12,9	103,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	60		0,5	2,4	3,7	38,6
КАБАЧКИ	69,6	52,2				
ЯБЛОКИ	16,3	11,4				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200		6,4	9,3	27,5	221,5
СВЕКЛА	42,7	32				
КАРТОФЕЛЬ	33,3	20				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	13,3	8				
МОРКОВЬ	10,7	8				

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,7	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ЧЕСНОК	0,7	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120		20,1	16,3	3,1	269,1
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	120,8	112,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,7	9,7				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,3	8,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,8	27,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1,2	1,2				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,3	11,0	29,2	191,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,7	37,7				
МОРКОВЬ	27,8	20,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,7	8,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	10,4	44,1
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			37,4	39,6	110,0	951,2
Полдник						
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150		12,2	12,5	38,8	317,1
МОРКОВЬ	125,33	94				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23				
КРУПА МАННАЯ	15	15				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	56	56				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
САХАР ПЕСОК	6	6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			15,1	15,6	53,3	415,5
Ужин						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,9	2,5	4,7	45,6
КАРТОФЕЛЬ	20	15				
МОРКОВЬ	17,6	13,2				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	10,2				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,2	6,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	240		17,7	24,6	18,7	331,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	157,1	139,2				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	12	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36	36				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,4	28,2	83,5	675,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,6	105,4	337,9	2 703,0

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		4,7	10,2	17,2	109,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170		6,1	2,7	25,9	175,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	139	139				
КРУПА МАННАЯ	11	11				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ВАНИЛИН	0,02	0,02				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	8	8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
			16,3	17,8	83,9	521,9
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		3,9	4,0	12,9	103,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ И СВЕКЛОЙ	60		1,0	1,6	6,8	46,5
КАРТОФЕЛЬ	41	32,8				
МОРСКАЯ КАПУСТА	7,8	7,8				
СВЕКЛА	10,9	8,2				
МОРКОВЬ	4,8	3,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2				

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,9	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
РАССОЛЬНИК	200		4,7	9,3	14,4	114,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6				
МОРКОВЬ	14,27	10,7				
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	36,67	22				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,5	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120		16,2	10,7	7,5	284,3
КАЛЬМАР (МЯСО)	72	72				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		5,2	14,2	24,1	234,5
КАРТОФЕЛЬ	280	168				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	22,1	90,8
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			34,1	36,5	114,1	979,8
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ	150		13,8	15,4	22,9	303,3
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16				
КАРТОФЕЛЬ	120,8	96,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3				
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,6	8,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			15,2	15,8	45,7	405,3
Ужин						
ПОМИДОР ПОРЦИОННО	60		0,7	0,1	2,3	14,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	63,5	60,2				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240		24,7	30,4	20,2	398,0
ГОВЯДИНА Б/К	128	108				
КАРТОФЕЛЬ	150	120				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	16,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,7	7,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				

ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			32,0	31,2	80,6	691,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,5	105,3	337,2	2 702,1

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,5	10,9	10,8	109,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1				
КАША "ДРУЖБА"	150		10,3	7,4	7,0	167,5
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5				
ПШЕНО	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
			18,2	18,7	49,1	449,9
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			5,6	6,2	9,1	89,9
Обед						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60		1,7	3,7	4,7	58,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,7	55,8				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,55	2,55				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200		4,5	10,1	11,8	167,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16				
КАРТОФЕЛЬ	57,1	40				
МОРКОВЬ	10,7	8				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120		22,6	14,1	7,4	383,0
ГОВЯДИНА Б/К	123,5	104,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,1	6,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	13,9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,9	10,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,5	3,5				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200		7,6	10,3	53,5	232,5
КРУПА РИСОВАЯ	59,3	58,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124	124				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1				
МОРКОВЬ	26,7	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,9	20				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			44,3	39,2	137,2	1 142,7
Полдник						
КРУАССАН	40		5,4	5,9	8,7	127,8
КРУАССАН	40	40				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,9	0,5	9,1	89,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			6,9	6,6	38,8	312,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60		8,2	4,5	2,2	81,8
КАЛЬМАР (МЯСО)	39,7	39,7				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24,9	24,6				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,5	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90		5,8	16,2	2,8	160,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	83,7	77,9				
МОРКОВЬ	12,4	9,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	13	13				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,38 шт.	15,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				

СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30		0,6	1,1	2,4	21,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,85	1,85				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200		4,9	12,5	43,4	181,5
КАРТОФЕЛЬ	250	200				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180		0,4	0,2	15,1	66,0
АПЕЛЬСИН	46,75	36				
ЯБЛОКИ	30,7	27				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,3	35,2	103,2	707,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,3	105,9	337,4	2 702,9

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150		11,6	2,5	15,9	153,5
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	139,5	139,5				
КРУПА МАННАЯ	9,7	9,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36	36				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ВАНИЛИН	5,2	5,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4				
ВАНИЛИН	0,002	0,002				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,4	8,0	0,2	104,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		3,6	4,9	0	52,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,6	20				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,9	19,2	73,3	602,9
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	200		3,9	4,0	12,9	103,5
РЯЖЕНКА 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				

			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60		0,8	1,6	5,1	39,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	18				
КАРТОФЕЛЬ	30,8	24,6				
МОРКОВЬ	16,4	12,4				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,8	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		5,8	5,9	16,6	153,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
КАРТОФЕЛЬ	34,3	24				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,7	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	110		14,0	14,2	13,8	226,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	108,9	76,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,1	16,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ	150		7,5	15,0	14,7	178,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,8	97,5				
МОРКОВЬ	70	52,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			34,7	37,4	109,3	875,8
Полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		7,2	12,0	0,3	137,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	92,3	60				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,0	0,2	16,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				

САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
			15,2	15,8	47,1	403,1
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		0,8	3,1	4,0	47,4
КАБАЧКИ	61,6	46,2				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,6	13,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,6	6,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90		13,8	13,5	1,6	180,0
ГОВЯДИНА Б/К	82,7	69,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,5	1,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,95	1,95				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,3	11,0	29,2	191,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,7	37,7				
МОРКОВЬ	27,8	20,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,7	8,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,7	28,7	94,9	717,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,4	105,1	337,5	2 702,9

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		4,7	10,2	17,2	109,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150		9,0	6,8	30,3	196,1
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10,8	10,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,2	79,2				
ПШЕНО	30,3	30				
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
ЯБЛОКИ	17	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,9	0,5	9,1	89,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			15,2	17,7	77,6	490,4
II Завтрак						
БИФИЛЕНД	200		3,9	4,0	12,9	103,5
БИФИЛЕНД 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60		1,1	1,6	4,8	38,1
КАРТОФЕЛЬ	19,6	15,6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15	12				
МОРКОВЬ	20	15				
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	21,5	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,55	2,55				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		3,2	2,4	17,3	123,9

КАРТОФЕЛЬ	85,7	60				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100		19,9	15,8	14,7	235,6
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89,8	83,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,1	6,1				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,7	37,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150		5,5	16,1	27,0	199,8
КАРТОФЕЛЬ	88,8	71,1				
МОРКОВЬ	16,6	12,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,1	18,5				
КАБАЧКИ	32	24				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			37,1	36,9	122,7	885,6
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150		12,2	12,7	25,8	317,1
КАРТОФЕЛЬ	93,8	75				
МОРКОВЬ	41,7	31,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,9	37,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
СОДА	0,6	0,6				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	12,5	12,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			15,1	15,8	40,3	415,5
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,9	2,2	29,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	28,8				

ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,3	21				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ		120	14,0	14,4	6,7	216,2
КАЛЬМАР (МЯСО)	36,5	36,5				
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	41,3	36,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21,7	21,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,7	28,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	5,2	14,2	24,1	234,5
КАРТОФЕЛЬ	280	168				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,1	9,1				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		180	0,2	0,2	14,0	59,2
ЯБЛОКИ	51,1	45				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,4	31,4	84,3	735,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			97,7	105,8	337,8	2 630,4

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		13,3	16,0	17,0	256,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,3	21,0	67,5	540,4
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			5,6	6,2	9,1	89,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60		2,8	4,2	4,4	67,1
ЧЕСНОК	0,4	0,4				
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9				
СВЕКЛА	66,1	49,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		7,4	8,7	10,6	177,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	25,2	17,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,8	213,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,6				
МОРКОВЬ	1,9	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,7	15,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ")	90		8,5	19,2	4,9	209,4
ГОВЯДИНА Б/К	46,9	39,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,3	6,3				
КРУПА РИСОВАЯ	4,34	4,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,5	18,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3	3,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27	27				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200		14,3	11,3	27,9	236,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	85,2	84,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	205,1	205,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2				
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,5	0,1	25,3	106,2
АПЕЛЬСИН	64,94	50				
САХАР ПЕСОК	15	15				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			40,4	44,2	112,3	1 006,0
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70		6,0	5,9	29,7	193,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,2	21,2				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9				
КАРТОФЕЛЬ	42	31,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				

КИВИ	100	100				
			8,0	6,5	73,5	391,9
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,5	2,8	3,2	41,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	15				
ЛИМОН	1	0,6				
ЯБЛОКИ	20,6	14,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
МОРКОВЬ	16	12				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	15				
ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	100		13,0	13,6	7,1	202,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	207,1	74,3				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	18,6	18,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,7	25,7				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20		0,4	1,0	2,0	18,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
МОРКОВЬ	1,6	1,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,3	0,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3				
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,8	9,2	17,2	170,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ (ЯДРИЦА)	68	68				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	10,4	44,1
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			27,2	27,3	77,2	673,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,5	105,2	339,6	2 702,1

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		9,2	2,5	15,0	113,2
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,5	43,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,5	88,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20		0,1	12,5	0,2	109,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			15,3	18,9	77,3	538,2
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		3,9	4,0	12,9	103,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	60		0,9	4,2	4,8	61,5
МОРКОВЬ	6,4	4,8				
КАРТОФЕЛЬ	13	7,8				
ЯБЛОКИ	15	13,2				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12,1	12				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12,1	12				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,4	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200		7,2	6,0	15,3	207,3
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6				
МОРКОВЬ	2	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	24				
КАРТОФЕЛЬ	93,3	56				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
МОРКОВЬ	17,1	12,8				
УКРОП	0,3	0,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	260		26,1	25,5	38,5	443,9
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	71,9	63,7				
КАРТОФЕЛЬ	170,9	136,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9				
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	29,2	28,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,7	84,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2	1,5				
МОРКОВЬ	2,1	1,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,02	0,02				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	14,4	61,5
ЯБЛОКИ	56,82	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			40,8	36,6	111,3	970,6
Полдник						
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40		11,0	11,9	3,7	134,5
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	40				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			13,0	12,5	47,5	332,5
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		0,6	0,1	0,3	45,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	51	50				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90		15,1	18,8	14,2	248,6

ГОВЯДИНА Б/К	42,7	36				
КРУПА РИСОВАЯ	4,5	4,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,4	5,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	67,5	54				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ	170		6,1	13,6	16,2	184,5
КАРТОФЕЛЬ	120,9	96,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4				
МОРКОВЬ	76,7	57,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21,5	21,5				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			28,4	33,2	88,8	757,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,4	105,2	337,8	2 702,0

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50		7,0	4,5	15,3	129,5
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	15,6	15,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160		9,8	13,0	20,1	231,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64	64				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	47,6	31				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,3	20,8	70,9	555,7
II Завтрак						
СНЕЖОК	200		3,9	4,0	12,9	103,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
		3,9				
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60		2,3	2,2	3,5	43,6
КАРТОФЕЛЬ	12	9,5				
СВЕКЛА	6,4	4,7				
МОРКОВЬ	10,9	8				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,7	8,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	18				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200		5,9	7,7	15,0	148,9
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	30,49	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,8	2,4				

МОРКОВЬ	3,2	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
КАРТОФЕЛЬ	112,5	90				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	110		16,5	16,3	12,5	279,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	144,3	101,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	6,9				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8,5	8,5				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2				
ЧЕСНОК	1	0,8				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5				
МОРКОВЬ	9,2	6,9				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,3	11,0	29,2	191,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,7	37,7				
МОРКОВЬ	27,8	20,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12,7	8,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			36,8	38,3	121,3	962,0
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170		14,4	15,6	40,4	328,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	139,5	139,5				
КРУПА МАННАЯ	8,7	8,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36	36				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4				
САХАР ПЕСОК	3	3				
ВАНИЛИН	5,2	5,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,2	5,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
			15,2	15,8	50,7	405,3
Ужин						
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	64,3	59,8				
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	120		14,0	6,8	6,8	187,1
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	81,2	72				

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36	36				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	200		4,4	18,6	13,7	192,8
КАРТОФЕЛЬ	140	84				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	142,7	114				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
МОРКОВЬ	3,3	2,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	22,1	90,8
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			25,4	26,2	81,4	675,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,6	105,1	337,2	2 702,1

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,5	10,9	10,8	109,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1				
КАША БОЯРСКАЯ	150		8,3	5,2	13,9	173,5
ПШЕНО	28,8	28,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	91,5	91,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	7,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,3	21,0	65,5	520,5
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	200		3,9	4,0	12,9	103,5
РЯЖЕНКА 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,9	2,2	29,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	28,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,3	21				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	200		5,7	11,2	16,8	253,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	40,5	28,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	202,6	202,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4				

МОРКОВЬ	1,8	1,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	12				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ЛИМОН	2,7	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	280		24,4	25,1	42,3	455,3
ГОВЯДИНА Б/К	124,4	105				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1,2	1,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	283,5	226,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	42	42				
КРУПА МАННАЯ	14	14				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,35 шт.	14				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			37,3	38,9	120,4	1 016,9
Полдник						
ВАФЛИ	50		8,5	9,3	18,6	199,9
ВАФЛИ	50	50				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			14,7	15,7	48,7	385,8
Ужин						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60		1,7	3,7	4,7	58,8
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,7	55,8				
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,55	2,55				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	240		15,8	21,4	25,6	318,3
ГОВЯДИНА Б/К	71,1	60				
МОРКОВЬ	32	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6				
КРУПА РИСОВАЯ	66	65,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			25,3	26,2	90,4	675,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,5	105,8	337,9	2 702,3

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50		17,8	20,5	29,0	332,9
КРУПА РИСОВАЯ	34,8	34,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126				
САХАР ПЕСОК	3	3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,5	10,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3	3				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	50	50				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15		1,1	0,1	7,3	34,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,3	21,0	67,6	540,5
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		3,9	4,0	12,9	103,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		0,6	0,1	0,3	45,0
МОРСКАЯ КАПУСТА	51	50				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	13	10				
РАССОЛЬНИК	200		4,7	9,3	14,4	114,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,06	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6				

МОРКОВЬ	14,27	10,7				
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	36,67	22				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,5	2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	100		19,7	12,7	5,3	210,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	99,8	92,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,7	13				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150		5,5	13,4	21,9	195,6
КАРТОФЕЛЬ	135,6	81,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,4	34,7				
МОРКОВЬ	45,2	33,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,9	11,9				
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,8	7,8				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200		0,1	0,1	24,2	99,1
ЯБЛОКИ	34,09	30				
САХАР ПЕСОК	15	15				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ СО СВЕЖЕЙ	150		12,2	12,7	25,8	317,1
КАРТОФЕЛЬ	93,8	75				
МОРКОВЬ	41,7	31,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,9	37,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10				
СОДА	0,6	0,6				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	12,5	12,5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			13,6	13,1	48,6	419,1
Ужин						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60		1,0	2,6	7,6	57,9
КАРТОФЕЛЬ	57	45,6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	11,3	9				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	4,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	120		13,5	17,6	9,6	209,2
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				

РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	68,8	60,8				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,7	16,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,1	20,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7				
КРУПА РИСОВАЯ	3,7	3,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,5	5,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,2	9,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,2	9,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,3	11,0	29,2	191,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,7	37,7				
МОРКОВЬ	27,8	20,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,7	8,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,6	32,3	106,5	757,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,9	106,7	340,9	2 694,0

МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50		7,0	4,5	15,3	129,5
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	15,6	15,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3				
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ ПАРОВОЙ	150		9,5	7,8	4,7	152,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,94 шт.	78,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	47,6	47,6				
МОРКОВЬ	61,2	45,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,3	16,0	67,5	528,0
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			5,6	6,2	9,1	89,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60		0,9	2,5	4,0	41,7
СВЕКЛА	49,2	36,8				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,2	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,9	7,5	14,3	156,3
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,9				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,4	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,8	2,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	110		14,2	21,3	5,6	253,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	125,8	88				
КРУПА РИСОВАЯ	9,4	9,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,6	5,6				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30		0,6	1,1	2,4	21,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,85	1,85				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170		4,1	11,6	20,6	170,6
КАРТОФЕЛЬ	212,5	170				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,7	4,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
Полдник						
ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150		10,9	11,0	40,2	303,0
ЯБЛОКИ	136,36	120				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	50	50				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
САХАР ПЕСОК	15	15				
САХАРНАЯ ПУДРА	5	5				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
			13,8	14,1	54,7	401,4
Ужин						
САЛАТ СЕЗОННЫЙ	60		0,9	4,2	4,8	61,5
МОРКОВЬ	6,4	4,8				
КАРТОФЕЛЬ	13	7,8				
ЯБЛОКИ	15	13,2				

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	12,1	12				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	12,1	12				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,4	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,3	1,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2				
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	240		17,9	19,6	34,5	387,7
ГОВЯДИНА Б/К	142,2	120				
КАРТОФЕЛЬ	150	120				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			25,4	24,5	97,4	728,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,1	105,9	337,6	2 702,1

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		4,7	10,2	17,2	109,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		13,3	16,0	17,0	256,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100					
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			23,5	31,1	75,0	603,7
II Завтрак						
СНЕЖОК	200		3,9	4,0	12,9	103,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		0,5	2,8	3,2	41,2
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	15				
ЛИМОН	1	0,6				
ЯБЛОКИ	20,6	14,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
МОРКОВЬ	16	12				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	17,6	15				
СУП ГОРОХОВЫЙ	200		7,1	6,4	30,3	174,9
ГОВЯДИНА Б/К	16,1	13,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1				

МОРКОВЬ	1,4	1,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1				
КАРТОФЕЛЬ	57,1	40				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МОРКОВЬ	13,3	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	120		14,0	14,4	6,7	216,2
КАЛЬМАР (МЯСО)	36,5	36,5				
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	41,3	36,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	21,7	21,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,7	28,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	14,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		6,0	9,2	25,7	179,4
МОРКОВЬ	146	109,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,1	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,6	1,6				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	22,1	90,8
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			34,2	33,4	125,0	901,5
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	160		9,4	11,0	26,4	218,2
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	129	129				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	15	15				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	9,9				
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,2	12,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,2	12,2				
САХАР ПЕСОК	1	1				
ВАНИЛИН	0,001	0,001				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
			10,2	11,2	36,7	295,3
Ужин						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60		1,1	1,6	4,8	38,1

КАРТОФЕЛЬ	19,6	15,6				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15	12				
МОРКОВЬ	20	15				
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	21,5	15				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,55	2,55				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90		13,9	17,4	9,8	268,5
ГОВЯДИНА Б/К	85,6	72,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	17,1	17,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,9	9,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,7	20,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,6	6,0	12,7	121,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,8	171				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МОРКОВЬ	5	3,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			26,4	26,1	87,4	726,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			98,2	105,8	337,0	2 630,7

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,5	10,9	10,8	109,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1				
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150		10,2	6,8	13,9	201,9
КРУПА "ГЕРКУЛЕС"	23,1	23,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,5	43,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,5	88,5				
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			20,2	21,0	60,2	505,6
II Завтрак						
КЕФИР	200		3,9	4,0	12,9	103,5
КЕФИР 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,9	2,2	29,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	28,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,3	21				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СВЕКОЛЬНИК	200		3,8	6,4	13,3	172,5
СВЕКЛА	64	51,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				

КАРТОФЕЛЬ	49,1	34,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,6	2,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	300		26,5	34,6	39,8	511,0
ГОВЯДИНА Б/К	115,3	97,3				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1,3	1,3				
КРУПА РИСОВАЯ	78,6	77,9				
МОРКОВЬ	40	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,5	8,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			39,2	44,0	117,3	1 023,7
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70		6,0	5,9	29,7	193,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	21,2	21,2				
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,9	10,9				
КАРТОФЕЛЬ	42	31,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,4				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200		0,3	0,2	14,6	63,8
ЯБЛОКИ	56,82	50				
ЛИМОН	11,67	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			6,9	6,3	65,3	353,7
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,3	53,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,4				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,6	6				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,9	5,9				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	110		14,0	14,2	13,8	226,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	108,9	76,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,1	16,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,3	7,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		9,9	12,3	14,6	195,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42	42				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	252	252				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6				
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,7	24				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0	10,4	44,1
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			31,3	30,3	81,4	715,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,5	105,6	337,1	2 702,0

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50		7,0	4,5	15,3	129,5
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	15,6	15,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3				
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	160		7,5	7,2	4,3	152,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,95 шт.	78,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	48	48				
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	35,2	34,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			18,3	15,4	67,1	528,5
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	200		3,9	4,0	12,9	103,5
РЯЖЕНКА 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КАЛЬМАРАМИ	60		3,8	2,8	3,8	55,7
КАРТОФЕЛЬ	13,3	10,6				
СВЕКЛА	10,2	7,6				
МОРКОВЬ	6,7	5				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	7,2				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,2	7,2				
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
КАЛЬМАР (МЯСО)	17,5	17,5				

СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200		7,2	6,0	15,3	207,3
ГОВЯДИНА Б/К	23	19,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6				
МОРКОВЬ	2	1,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6				
ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	24				
КАРТОФЕЛЬ	93,3	56				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4				
МОРКОВЬ	17,1	12,8				
УКРОП	0,3	0,2				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120		16,1	12,0	23,5	241,2
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	84,4	74,8				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,8	16,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,5	9,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР)	200		4,4	18,6	13,7	192,8
КАРТОФЕЛЬ	140	84				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	142,7	114				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6				
МОРКОВЬ	3,3	2,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		1,5	0,1	24,5	106,2
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	30	30				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			39,4	40,2	118,1	999,7
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80		8,7	9,0	24,2	202,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,8	41,8				
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5				
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
ВАНИЛИН	0,002	0,002				

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		220	6,8	7,5	11,0	108,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	220	220				
			15,5	16,5	35,2	310,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,5	3,7	1,4	40,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	71,3	57				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		240	17,1	26,4	44,9	439,7
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ГОВЯДИНА Б/К	182,3	153,8				
МОРКОВЬ	17,4	13,1				
КАРТОФЕЛЬ	104,4	73,1				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,1	6,6				
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,2	62,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			25,4	31,2	106,4	778,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			102,5	107,3	339,7	2 721,1

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 16

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		4,7	10,2	17,2	109,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	15	15				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ	150		8,2	5,2	21,1	218,1
КРУПА МАННАЯ	20,3	20,3				
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,2	123,2				
САХАР ПЕСОК	3	3				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,8	18,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,5	2,5				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100					
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		3,9	4,0	12,9	103,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60		5,5	9,2	1,9	114,1
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22,8	18				
ЯБЛОКИ	19,8	13,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
УКРОП	1,6	1,2				
СОЛЯНКА СБОРНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200					
ГОВЯДИНА Б/К	29,62	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	202,5	202,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4				

МОРКОВЬ	1,8	1,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26,67	16				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	8	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2				
ЛИМОН	2	1,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100		14,6	16,4	2,9	171,9
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	99,4	92,6				
МОРКОВЬ	13,8	11				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	12	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,42 шт.	16,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30		0,3	1,5	1,1	19,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150		6,3	4,6	35,1	148,2
КРУПА РИСОВАЯ	44,5	44,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7				
МОРКОВЬ	20	15				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,2	0	20,8	82,6
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	30	30				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			41,0	44,1	118,2	911,9
Полдник						
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	150		13,8	15,4	22,9	303,3
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16				
КАРТОФЕЛЬ	120,8	96,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,31 шт.	12,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3				
СЫР РОССИЙСКИЙ	8,6	8,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			15,2	15,8	45,7	405,3
Ужин						
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ	60		0,5	2,4	3,7	38,6
КАБАЧКИ	69,6	52,2				
ЯБЛОКИ	16,3	11,4				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	15	12				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,25	2,25				
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	16,2	10,7	7,5	284,3
КАЛЬМАР (МЯСО)	72	72				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		170	4,1	11,6	20,6	170,6
КАРТОФЕЛЬ	212,5	170				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	22,1	90,8
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	20	20				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
САХАР ПЕСОК	15	15				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			27,3	25,4	91,2	780,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,7	105,1	337,6	2 701,9

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 17

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,5	10,9	10,8	109,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1				
КАША "ДРУЖБА"	150		10,3	7,4	7,0	167,5
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5				
ПШЕНО	7,5	7,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5				
САХАР ПЕСОК	3	3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			22,3	23,2	58,6	514,5
II Завтрак						
СНЕЖОК	200		3,9	4,0	12,9	103,5
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,9	2,2	29,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	29	28,8				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,3	21				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		3,1	3,5	20,6	164,9
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				

РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	28,05	23				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	0,8	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1				
МОРКОВЬ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,02	0,02				
КАРТОФЕЛЬ	114,3	80				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	260		15,8	27,1	59,2	545,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	152,9	107				
КАРТОФЕЛЬ	138,1	110,5				
МОРКОВЬ	33,7	25,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,7	14,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,9	8,9				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,2	0,3	22,2	127,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			27,8	33,6	144,0	1 050,1
Полдник						
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40		11,0	11,9	3,7	134,5
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	40	40				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			14,5	15,2	39,2	328,9
Ужин						
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	60		8,2	4,5	2,2	81,8
КАЛЬМАР (МЯСО)	39,7	39,7				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	24,9	24,6				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90		13,8	13,5	1,6	180,0
ГОВЯДИНА Б/К	82,7	69,8				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8				
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	1,5	1,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,95	1,95				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		4,3	11,0	29,2	191,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,7	37,7				
МОРКОВЬ	27,8	20,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,7	8,2				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,8	0,8				
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,4	0,1	12,6	55,7
АПЕЛЬСИН	64,94	50				
САХАР ПЕСОК	9,5	9,5				
ЦЕДРА	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			33,1	29,8	82,9	705,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,6	105,8	337,6	2 702,7

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 18

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	50		7,0	4,5	15,3	129,5
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	15,6	15,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3				
ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ ЦВЕТНОЙ	150		8,0	9,8	13,6	162,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,01 шт.	81				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45				
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	98,1	51				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200		3,2	3,5	26,5	150,5
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175,5	175,5				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			18,8	18,0	76,4	538,2
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,6	6,2	9,1	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			5,6	6,2	9,1	89,9
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		0,8	3,1	4,0	47,4
КАБАЧКИ	61,6	46,2				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	16,6	13,2				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,6	6,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,6	0,6				
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200		2,0	5,8	7,2	122,1
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4				

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170				
АЗУ	240		29,5	25,9	29,9	506,6
ГОВЯДИНА Б/К	104,2	87,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	11	11				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18,5				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	37	22,1				
КАРТОФЕЛЬ	157,5	126				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КИСЕЛЬ ИЗ МАНДАРИНОВ	200		0,4	0,1	20,2	84,5
МАНДАРИН	67,57	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,3	0,3	14,8	71,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35				
			38,7	35,5	96,4	946,9
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60		6,0	5,9	29,7	194,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,1	20,1				
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ СУХИЕ	0,8	0,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,4	9,4				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,6	9,1	8,9	121,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			9,0	15,4	61,4	417,2
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	6,5	4,1	78,0
КАРТОФЕЛЬ	18,8	13,2				
СВЕКЛА	11,3	9				
МОРКОВЬ	7,6	6				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	18				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		120	14,9	14,1	16,6	179,4
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	79,6	70,5				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5				
МОРКОВЬ	44	33,1				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,1	3,1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,9	9,9				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		150	6,0	9,2	25,7	179,4
МОРКОВЬ	146	109,5				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,1	15				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,6	1,6				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,8	0,2	10,3	77,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	7	7				
ЛИМОН	11,7	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			28,9	30,7	94,0	710,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,0	105,8	337,3	2 702,6

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 19

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		4,7	10,2	17,2	109,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35				
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	160		13,1	10,1	20,3	206,1
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	116,7	116,7				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	12,2	12,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,7				
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7				
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	26,7	26,7				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	8,6	8,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,9	0,5	9,1	89,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			19,3	21,0	67,6	500,4
II Завтрак						
ЙОГУРТ	200		3,9	4,0	12,9	103,5
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	60		1,3	2,5	5,4	49,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,3	21				
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	21,5	15				
КАРТОФЕЛЬ	27,4	21,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
БОРЩ С МЯСОМ	200		6,7	9,9	12,2	164,7
ГОВЯДИНА Б/К	29,03	24,5				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
СВЕКЛА	41,3	32				

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,6	6,4				
МОРКОВЬ	17,3	13				
КАРТОФЕЛЬ	57,1	40				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,2	1,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120		17,3	17,5	22,5	304,6
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	67,7	60				
МОРКОВЬ	36,4	27,2				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,7	6,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт.	10,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,8	8,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,3	23,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200		3,9	10,0	35,8	257,3
КАРТОФЕЛЬ	197,1	138				
МОРКОВЬ	55,6	41,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	14,4	61,5
ЯБЛОКИ	56,82	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55		3,7	0,3	21,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			35,8	40,8	128,6	1 034,3
Полдник						
КРУАССАН	40		5,4	5,9	8,7	127,8
КРУАССАН	40	40				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,1	14,5	98,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100				
САХАР ПЕСОК	7	7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			8,9	9,2	44,2	322,2
Ужин						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60		1,7	3,1	3,7	49,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				

ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,7	0,6				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		120	20,3	20,0	7,7	271,6
ГОВЯДИНА Б/К	90,7	76,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,6	16,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	6	6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,4	11,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,3	34,3				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,6	6,0	12,7	121,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,8	171				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,6	43,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МОРКОВЬ	5	3,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			33,4	30,2	84,2	741,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,3	105,2	337,5	2 701,5

МЕНЮ
7-11
ДЕНЬ 20

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		6,5	10,9	10,8	109,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	24,6	22,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	22,1	22,1				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		13,3	16,0	17,0	256,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17	17				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,9	4,7	19,8	141,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6,3	6,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150				
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	21,0	96,0
ЯБЛОКО	100	100				
МАНДАРИН	100	100				
АПЕЛЬСИН	100	100				
ГРУША	100	100				
БАНАН	100	100				
КИВИ	100	100				
			25,3	31,8	68,6	603,8
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	200		3,9	4,0	12,9	103,5
РЯЖЕНКА 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			3,9	4,0	12,9	103,5
Обед						
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	60		8,1	4,0	3,9	85,1
КАЛЬМАР (МЯСО)	39,7	39,7				
ЯБЛОКИ	35	24,6				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,5	12				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200		1,7	2,1	19,7	145,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	85,7	60				

КРУПА РИСОВАЯ	4,04	4				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	260		18,7	18,8	46,6	438,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	152,4	141,8				
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1				
КАРТОФЕЛЬ	162,6	130				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1	14,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5				
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,4	0,1	12,6	55,7
АПЕЛЬСИН	64,94	50				
САХАР ПЕСОК	9,5	9,5				
ЦЕДРА	5	5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			35,3	25,7	120,1	921,8
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130		8,7	9,0	23,9	212,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20				
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	102,6	102,6				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	13,6	13,6				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,4	0,4	22,8	102,0
ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ВИШНЕВЫЙ	200	200				
ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
			10,1	9,4	46,7	314,1
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,4	53,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,4				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,3	8,3				
МОРСКАЯ КАПУСТА	7,6	7,6				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120		13,3	14,3	10,6	220,3
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	69,5	61,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт.	10,5				
СЫР РОССИЙСКИЙ	7,5	6,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6				
МУКА ПШ. ВЫСШ.СОРТ	3	3				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,6	25,6				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150		5,5	16,1	27,0	199,8
КАРТОФЕЛЬ	88,8	71,1				
МОРКОВЬ	16,6	12,5				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	23,1	18,5				
КАБАЧКИ	32	24				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	11,5	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,9	0,5	9,1	89,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	6	6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	20,3	114,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40				
			27,0	34,7	89,4	759,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,6	105,6	337,7	2 702,5