



Согласовано
Директор МКОУ Шильковская СШ
Ю.В Гусакова



Утверждаю
ИИ Мутовкин Р.И
Р.И Мутовкин

**Примерное 10-ти дневное меню
МКОУ Шильковская СШ для учащихся 1-4 классов
(7-11 лет) осенне-зимний период**



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ	150		3,5	5,7	22,0	154,0
САХАР ПЕСОК	4,500	4,500	0,0	0,0	4,4	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,1	2,3	3,4	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,001	4,001	0,0	3,2	0,0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,250	46,250	0,0	0,0	0,0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,000	19,800	1,4	0,2	14,3	63,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/20/10		5,8	14,0	10,1	191,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	10,0	51,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,000	18,182	4,2	5,4	0,0	66,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,1	8,1	0,1	72,6
ФРУКТЫ	160		0,6	0,6	13,8	66,0
ЯБЛОКИ	160,000	140,800	0,6	0,6	13,8	66,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5		0,2	0,0	16,0	65,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ЛИМОН	4,000	2,400	0,0	0,0	0,1	0,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,000	1,000	0,2	0,0	0,4	2,4
			10,1	20,3	61,9	476,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25		0,2	0,0	0,6	3,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,786	24,911	0,2	0,0	0,6	3,5
ЛАПША КУРИНАЯ	250		2,2	6,8	1,5	76,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
ВЕРМИШЕЛЬ	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	12,500	9,688	0,1	0,0	0,7	3,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15,000	10,800	1,9	1,9	0,0	24,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,500	10,500	0,1	0,0	0,9	4,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,000	2,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	180		8,1	10,1	15,7	187,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	48,000	38,400	0,7	0,0	1,7	10,5
ГОВЯДИНА Б/К	35,000	31,500	5,7	4,9	0,0	66,6
КАРТОФЕЛЬ	115,000	80,500	1,6	0,3	12,7	60,1
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0,1	0,0	0,5	2,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,0	0,0	15,5	62,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,000	16,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,000	196,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45		0,0	0,0	0,0	0,0

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	45,000	45,000	3.1	0.6	17.9	90,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50,2
			10,5	16,9	33,3	328,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,6	37,2	95,2	804,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210/35		15,6	16,7	76,8	521,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	48,462	48,462	8.4	4.3	1.5	79,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,077	8,077	0.0	7.9	0.0	70,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	32,308	32,308	2.2	2.6	17.4	102,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,321 шт.	12,923	1.6	1.5	0.1	19,7
САХАР ПЕСОК	24,231	24,231	0.0	0.0	23.5	93,8
КРУПА РИСОВАЯ	48,462	47,977	3.3	0.5	34.4	155,0
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	20/10		1,5	8,6	9,8	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0.1	8.1	0.1	72,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50,2
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,8	4,9	37,2	209,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50,000	50,000	3.8	4.9	37.2	208,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,0	0,0	15,5	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0.0	0.0	0.0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0.0	0.0	15.5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0.0	0.0	0.0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0.0	0.0	0.0	0,0
			20,9	30,2	139,3	915,0
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		1,1	5,1	2,9	62,0
МОРКОВЬ	6,000	4,500	0.1	0.0	0.3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0.0	5.0	0.0	45,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70,000	56,000	1.0	0.1	2.6	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0.0	0.0	0.0	0,0
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/10		4,4	7,1	10,1	123,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,700	158,700	0.0	0.0	0.0	0,0
СВЕКЛА	28,000	21,700	0.3	0.0	1.8	8,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0.1	0.0	0.7	3,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0.1	1.0	0.2	10,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,000	6,000	0.3	0.0	1.1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0.0	3.9	0.0	34,9
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0.1	0.0	0.6	2,7
ГОВЯДИНА Б/К	15,000	13,500	2.4	2.1	0.0	28,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28,000	22,400	0.4	0.0	1.1	6,1
КАРТОФЕЛЬ	40,000	30,000	0.6	0.1	4.8	22,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	4,9	19,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,000	40,000	1.2	1.3	1.8	23,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0.0	3.2	0.0	29,0
КАРТОФЕЛЬ	158,000	110,600	2.1	0.4	17.5	82,6

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	50		9,0	5,1	8,6	116,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10,000	10,000	0,8	0,3	4,9	25,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,400	0,400	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50,000	44,300	6,8	0,4	0,0	30,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.124 шт.	5,000	0,6	0,6	0,0	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,000	5,000	0,7	0,0	3,0	14,5
НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ	200		0,0	0,0	15,6	63,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	2,000	2,000	0,0	0,0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197,000	197,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	20		0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
			17,8	22,2	56,5	499,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,7	52,4	195,8	1 414,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	150		4,5	6,1	21,1	157,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,500	46,500	0,0	0,0	0,0	0,0
ТЫКВА СВЕЖАЯ	18,000	12,600	0,1	0,0	0,6	2,8
САХАР ПЕСОК	3,700	3,700	0,0	0,0	3,6	14,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
ПШЕНО	20,000	19,800	2,2	0,5	13,5	67,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,1	2,3	3,4	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,2	0,0	29,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/20/10		5,8	14,0	10,1	191,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,000	18,182	4,2	5,4	0,0	66,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	10,0	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,1	8,1	0,1	72,6
ФРУКТЫ	160		0,6	0,6	13,8	66,0
ЯБЛОКИ	160,000	140,800	0,6	0,6	13,8	66,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,0	0,0	13,6	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,000	14,000	0,0	0,0	13,6	54,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
			10,9	20,7	58,6	468,0
Обед						
ВИНЕГРЕТ	50		0,8	4,0	4,4	57,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,000	10,000	0,1	0,0	0,2	1,3
СВЕКЛА	15,000	11,250	0,2	0,0	1,0	4,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,000	2,520	0,0	0,0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ	20,000	14,000	0,3	0,1	2,2	10,5
МОРКОВЬ	10,000	7,500	0,1	0,0	0,5	2,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,000	6,500	0,2	0,0	0,4	2,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5		5,0	7,9	8,6	127,0
ГОВЯДИНА Б/К	18,750	18,750	3,4	2,9	0,0	39,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,500	30,000	0,5	0,0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	12,500	9,688	0,1	0,0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,750	3,750	0,0	3,6	0,0	32,7
КАРТОФЕЛЬ	50,000	35,000	0,7	0,1	5,5	26,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198,375	198,375	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,500	10,500	0,1	0,0	0,9	4,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,250	6,250	0,2	1,3	0,2	12,5
ПЛОВ	150		7,4	12,1	1,2	143,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3

РИС ПРОПАРЕННЫЙ	45,000	45,000	0.0	0.0	0.0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0.0	4.9	0.0	43.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,300	1,300	0.0	0.0	0.0	0.0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	45,000	40,500	7.2	7.3	0.0	93.5
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0.1	0.0	0.5	2.6
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,3	0,1	17,0	71,0
ШИПОВНИК	16,000	16,000	0.3	0.1	3.5	16.9
САХАР ПЕСОК	14,000	14,000	0.0	0.0	13.6	54.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0.0	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		40	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40,000	40,000	2.7	0.5	15.9	80.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50.2
			13,5	24,1	31,2	398,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,4	44,8	89,8	866,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		5,2	7,3	21,2	171,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,0	0,0	36,3
САХАР ПЕСОК	4,500	4,500	0,0	0,0	4,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,000	62,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80,000	80,000	2,2	2,5	3,7	46,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	24,000	23,760	2,9	0,8	13,2	71,0
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	20/10		1,5	8,6	9,8	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,1	8,1	0,1	72,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
ФРУКТЫ	120		0,4	0,4	10,4	50,0
ЯБЛОКИ	120,000	105,600	0,4	0,4	10,3	49,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,0	0,0	13,6	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,000	14,000	0,0	0,0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
			7,1	16,3	55,0	398,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,6	6,8	12,8	116,0
САХАР ПЕСОК	10,000	10,000	0,0	0,0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,000	7,000	0,0	6,8	0,0	61,0
МОРКОВЬ	60,000	46,500	0,6	0,0	3,1	15,8
СУП ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200/5		6,4	5,6	18,7	189,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	40,000	28,000	0,6	0,1	4,5	21,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	10,000	10,000	0,7	0,1	3,9	19,5
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,000	19,900	4,5	0,3	9,3	57,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,500	67,500	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0,1	0,0	0,5	2,6
КОСТИ МЯСНЫЕ	13,000	13,000	0,5	1,2	0,0	50,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		0,0	3,9	0,0	35,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОНЫ	50,000	50,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50		0,0	0,0	0,0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	37,000	33,300	6,0	5,1	0,0	70,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,000	5,000	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10,000	10,000	0,8	0,3	4,9	25,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,000	5,000	0,7	0,0	3,0	14,5
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	16,9	69,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ	16,000	16,000	0,1	0,1	1,4	6,4
ЧАЙ КАРКАДЭ	1,000	1,000	0,0	0,0	0,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
			7,1	16,4	48,4	409,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,2	32,7	103,4	807,0



Утверждаю
Индивидуальный
Мutowкин Р.И.

МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/10		0,0	0,0	0,0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	37,500	37,500	1.1	0.9	1.7	19.7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,250	1,250	0.0	0.0	0.0	0.0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,250	6,250	0.0	5.0	0.1	45.4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,500	8,125	0.3	0.0	0.5	3.2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,500 шт.	100,625	12.4	11.3	0.7	153.3
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	20/10		1,5	8,6	9,8	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0.1	8.1	0.1	72.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50.2
ФРУКТЫ	160		0,6	0,6	13,8	66,0
ЯБЛОКИ	160,000	140,800	0.6	0.6	13.8	66.2
НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ	200		0,0	0,0	15,6	63,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197,000	197,000	0.0	0.0	0.0	0.0
ЧАЙ КАРКАДЭ	2,000	2,000	0.0	0.0	0.1	0.7
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0.0	0.0	15.5	61.9
			2,1	9,2	39,2	252,0
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50		0,9	4,0	4,7	59,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20,000	20,000	0.2	0.0	0.3	2.5
КАРТОФЕЛЬ	30,000	21,000	0.4	0.1	3.3	15.7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,000	6,500	0.2	0.0	0.4	2.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0.1	0.0	0.7	3.3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0.0	3.9	0.0	34.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,6	6,3	13,5	128,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0.0	3.9	0.0	34.9
ГОВЯДИНА Б/К	15,000	13,500	2.4	2.1	0.0	28.5
КАРТОФЕЛЬ	40,000	28,000	0.6	0.1	4.5	21.0
ВЕРМИШЕЛЬ ДЕТСКАЯ	10,660	10,660	1.4	0.2	7.5	36.2
МОРКОВЬ	13,330	10,331	0.1	0.0	0.7	3.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,330	11,197	0.2	0.0	0.9	4.5
РИС ОТВАРНОЙ	150		0,0	2,9	0,0	26,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,000	50,000	0.0	0.0	0.0	0.0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,000	1,000	0.0	0.0	0.0	0.0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0.0	2.9	0.0	26.2
РИС ПРОПАРЕННЫЙ	50,000	50,000	0.0	0.0	0.0	0.0
КУРИНАЯ ПОДЛИВА	60		7,4	10,0	3,9	135,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,900	8,900	0.0	0.0	0.0	0.0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	42,000	38,220	6.8	6.8	0.0	88.3
МОРКОВЬ	12,000	9,300	0.1	0.0	0.6	3.2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,000	10,080	0,1	0,0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,300	0,300	0,0	0,0	0,0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,600	3,600	0,4	0,0	2,4	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,200	3,200	0,0	3,1	0,0	27,9
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА		200	0,1	0,1	16,9	69,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,000	173,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОН	2,000	1,200	0,0	0,0	0,0	0,4
ЯБЛОКИ	16,000	14,080	0,1	0,1	1,4	6,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
			13,0	23,3	39,0	417,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,1	32,5	78,2	669,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ		150	3,5	5,7	22,5	156,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,2	0,0	29,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,000	19,800	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75,000	75,000	2,1	2,3	3,4	43,7
САХАР ПЕСОК	5,000	5,000	0,0	0,0	4,9	19,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,250	46,250	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		20/15	4,7	4,6	10,0	101,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	10,0	51,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,000	13,637	3,2	4,0	0,0	49,6
ФРУКТЫ		130	0,5	0,5	12,7	61,0
ЯБЛОКИ	147,680	130,000	0,5	0,5	12,7	61,1
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,0	0,0	15,5	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
			8,7	10,8	60,7	380,0
Обед						
САЛАТ ВЕСЕННИЙ		60	1,2	3,1	3,2	45,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	3,0	0,0	27,0
МОРКОВЬ	5,000	3,875	0,1	0,0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,600	0,600	0,0	0,0	0,0	0,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	6,000	5,939	0,0	0,0	0,1	0,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	73,000	58,400	1,1	0,1	2,7	16,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	5,5	7,8	10,1	133,0
ГОВЯДИНА Б/К	23,000	20,700	3,8	3,2	0,0	43,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,9	0,0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,000	140,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0,1	0,0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
КАРТОФЕЛЬ	80,000	56,000	1,1	0,2	8,8	41,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,099 шт.	4,000	0,5	0,5	0,0	6,1
ПАСТА		150	5,4	3,8	34,2	193,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,2	0,0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,800	52,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,000	50,000	5,3	0,7	34,2	163,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,400	2,400	0,0	0,0	0,0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА		50	6,9	10,1	5,4	141,0
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,000	5,000	0,5	0,1	3,4	16,2
ГОВЯДИНА Б/К	35,000	31,500	5,7	4,9	0,0	66,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,9	0,0	26,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,3	1,9	0,3	20,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0,3	0,3	0,5	5,8
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК		200	0,1	0,0	15,8	65,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЛИМОН	16,000	9,600	0,1	0,0	0,3	3,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
			19,1	24,8	68,7	577,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,8	35,6	129,4	957,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20		8,4	8,8	50,4	315,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50,000	50,000	5,2	0,7	34,0	162,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,000	50,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,099 шт.	4,000	0,5	0,5	0,0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
ДРОЖЖИ	1,000	1,000	0,1	0,0	0,0	0,8
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20,000	20,000	1,4	1,6	10,8	63,6
САХАР ПЕСОК	4,000	4,000	0,0	0,0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,000	40,000	1,2	1,3	1,8	23,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
ФРУКТЫ	160		0,6	0,6	13,8	66,0
ЯБЛОКИ	160,000	140,800	0,6	0,6	13,8	66,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,0	0,0	15,5	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
			9,0	9,4	79,7	443,0
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25		0,2	0,0	0,4	3,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25,000	25,000	0,2	0,0	0,4	3,3
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТЫКВЫ	200/5		3,7	6,8	19,9	201,0
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0,0	2,9	0,0	26,2
КАРТОФЕЛЬ	85,000	59,500	1,2	0,2	9,4	44,4
ТЫКВА СВЕЖАЯ	15,000	10,500	0,1	0,0	0,5	2,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,000	5,000	0,5	0,1	3,4	16,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,000	13,000	0,4	0,4	0,6	7,6
КОСТИ МЯСНЫЕ	15,000	15,000	0,6	1,4	0,0	58,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,000	2,000	0,0	1,6	0,0	14,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10,000	10,000	0,8	0,3	4,9	25,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	4,9	19,3	135,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,2	0,0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,000	40,000	1,2	1,3	1,8	23,3
КАРТОФЕЛЬ	158,000	110,600	2,1	0,4	17,5	82,6
ПЕЧЕНЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	50/50		7,7	5,5	9,1	124,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20,000	20,000	0,5	3,9	0,7	40,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10,000	10,000	1,1	0,1	6,8	32,4

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	35,000	32,550	5.6	1.2	0.0	40.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10,000	10,000	0.3	0.3	0.5	5.8
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0.1	0.0	0.5	2.6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0.1	0.0	0.7	3.3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,4	0,1	25,7	106,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0.0	0.0	15.5	61.9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,000	196,000	0.0	0.0	0.0	0.0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16,000	16,000	0.4	0.1	10.2	43.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1.4	0.3	8.0	40.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50.2
			15,3	17,3	74,4	569,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,3	26,7	154,1	1 012,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С ФРУКТАМИ	200/20		5,3	9,4	23,7	201,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,400	6,400	0.0	5.1	0.1	46,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,333	93,333	2.6	2.9	4.3	54,3
САХАР ПЕСОК	4,667	4,667	0.0	0.0	4.6	18,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,067	1,067	0.0	0.0	0.0	0,0
ЯБЛОКИ	26,667	23,467	0.1	0.1	2.2	10,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,000	62,000	0.0	0.0	0.0	0,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	21,013	21,013	2.5	1.3	12.6	71,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/20/10		5,8	14,0	10,1	191,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	10.0	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0.1	8.1	0.1	72,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,000	18,182	4.2	5.4	0.0	66,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60		7,4	6,7	0,4	92,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60,375	7.5	6.7	0.4	92,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5		0,3	0,0	14,1	57,0
САХАР ПЕСОК	14,000	14,000	0.0	0.0	13.6	54,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,300	1,300	0.3	0.0	0.5	3,1
ЛИМОН	5,000	0,000	0.0	0.0	0.0	0,0
			18,8	30,1	48,3	541,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СМЕТАНОЙ	50/5		0,9	5,9	4,5	74,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0.1	1.0	0.2	10,0
СВЕКЛА	67,200	50,400	0.8	0.1	4.3	20,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0.0	4.9	0.0	43,7
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5		2,4	7,4	11,5	166,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15,000	15,000	0.1	0.0	0.3	1,9
КОСТИ МЯСНЫЕ	15,000	15,000	0.6	1.4	0.0	58,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0.0	4.9	0.0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198,000	198,000	0.0	0.0	0.0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	20,000	14,000	0.3	0.1	2.2	10,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12,000	11,880	1.1	0.1	7.7	36,3
МОРКОВЬ	10,000	7,750	0.1	0.0	0.5	2,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5,000	5,000	0.1	1.0	0.2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,100	1,100	0.0	0.0	0.0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0.1	0.0	0.7	3,3
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150		7,3	1,9	32,9	177,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,800	103,800	0.0	0.0	0.0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,500	1,500	0.0	0.0	0.0	0,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60,000	59,400	7.3	1.9	32.9	177,5
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	50/20		7,4	8,8	5,6	131,0

ГОВЯДИНА Б/К	37,000	33,300	6.0	5.1	0.0	70.4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0.1	0.0	0.7	3.3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.099 шт.	4,000	0.5	0.5	0.0	6.1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,000	3,000	0.0	2.9	0.0	26.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10,000	10,000	0.8	0.3	4.9	25.1
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	16,9	69,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	1,000	1,000	0.0	0.0	0.1	0.4
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0.0	0.0	15.5	61.9
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ	16,000	16,000	0.1	0.1	1.4	6.4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,000	172,000	0.0	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1.4	0.3	8.0	40.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50.2
			18,1	24,1	71,4	617,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,9	54,2	119,7	1 158,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	250		6,2	9,8	32,4	244,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,667	0,667	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,667	6,667	0,0	5,3	0,1	48,4
ПШЕНО	16,667	16,500	1,8	0,4	11,3	56,4
КРУПА РИСОВАЯ	16,667	12,500	0,9	0,1	9,0	40,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,000	30,000	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,667	6,667	0,0	0,0	6,5	25,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125,000	125,000	3,5	3,9	5,7	72,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/20/10		5,8	14,0	10,1	191,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,000	18,182	4,2	5,4	0,0	66,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	10,0	51,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,0	0,0	15,5	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,020	0,020	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,100	1,100	0,0	0,0	0,0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
			12,0	23,8	58,0	497,0
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25		0,2	0,0	0,7	4,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,786	26,513	0,2	0,0	0,7	3,7
ЛАПША МЯСНАЯ	250		2,2	6,5	1,5	74,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200,000	200,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ	20,000	20,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	15,000	10,800	1,9	1,6	0,0	22,8
МОРКОВЬ	12,500	9,688	0,1	0,0	0,7	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,000	2,000	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,500	10,500	0,1	0,0	0,9	4,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		9,0	10,3	25,4	231,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,000	5,000	0,2	0,0	1,0	4,9
КАРТОФЕЛЬ	210,000	147,000	2,8	0,6	23,3	109,8
МОРКОВЬ	10,000	8,000	0,1	0,0	0,6	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,000	8,400	0,1	0,0	0,7	3,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,000	40,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	35,000	31,500	5,7	4,9	0,0	66,6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,4	0,1	25,7	106,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,000	196,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16,000	16,000	0,4	0,1	10,2	43,7
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9

ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		40	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40,000	40,000	2,7	0,5	15,9	80,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
			11,8	16,9	53,3	415,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,8	40,7	111,3	912,0



МЕНЮ

Школа Шилыково 1-4

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200		8,4	10,6	36,5	276,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,333	53,333	5,7	0,7	36,5	174,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,333	12,120	2,7	3,5	0,0	42,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,667	6,667	0,0	6,5	0,0	58,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,333	2,667	0,0	0,0	0,0	0,0
БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	20/10		1,5	8,6	9,8	123,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,000	10,000	0,1	8,1	0,1	72,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1,5	0,6	9,7	50,2
ФРУКТЫ	160		0,6	0,6	13,8	66,0
ЯБЛОКИ	160,000	140,800	0,6	0,6	13,8	66,2
НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ	200		0,0	0,0	15,6	63,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197,000	197,000	0,0	0,0	0,0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	2,000	2,000	0,0	0,0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0,0	0,0	15,5	61,9
			10,5	19,8	75,7	528,0
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25		0,5	2,1	1,8	28,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	25,000	23,750	0,5	2,1	1,8	28,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250		6,3	7,1	21,5	232,0
КОСТИ МЯСНЫЕ	18,750	18,750	0,8	1,6	0,0	72,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,500	10,500	0,1	0,0	0,9	4,2
ФАСОЛЬ	18,750	18,750	3,8	0,4	8,5	54,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,875	1,875	0,1	0,0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198,375	198,375	0,0	0,0	0,0	0,0
МОРКОВЬ	12,500	9,688	0,1	0,0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,000	5,000	0,0	4,9	0,0	43,7
КАРТОФЕЛЬ	100,000	70,000	1,4	0,3	11,1	52,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,3	4,9	19,3	135,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,000	40,000	1,2	1,3	1,8	23,3
КАРТОФЕЛЬ	158,000	110,600	2,1	0,4	17,5	82,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,800	0,800	0,0	0,0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,000	4,000	0,0	3,2	0,0	29,0
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	60		7,4	9,4	2,5	124,0
МОРКОВЬ	12,000	9,300	0,1	0,0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,280	17,280	0,0	0,0	0,0	0,0
ГОВЯДИНА БК	42,000	37,800	6,8	5,8	0,0	79,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,600	3,600	0,0	3,5	0,0	31,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,000	10,080	0,1	0,0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,000	6,000	0,3	0,0	1,1	5,9

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,0	0,0	15,5	62,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,000	196,000	0.0	0.0	0.0	0.0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,000	16,000	0.0	0.0	0.0	0.0
САХАР ПЕСОК	16,000	16,000	0.0	0.0	15.5	61.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20,000	20,000	1.4	0.3	8.0	40.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	0,0	0,0	0,0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20,000	20,000	1.5	0.6	9.7	50.2
			17,5	23,5	60,6	581,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,0	43,3	136,3	1 109,0