



Утверждаю

Ген. Директор

А.Н. Спокойнова

МЕНЮ**7-11 лет****1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155		4,3	5,3	25,9	175,6
Какао с молоком	200		3,5	2,8	14,9	104,8
Бутерброд с сыром	15/20		5,4	4,5	10,3	104,0
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	520		13,7	13,1	63,8	445,5
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200		4,8	4,5	15,6	121,4
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100		11,0	7,3	15,8	173,9
Рис отварной	150		3,5	4,2	37,0	200,5
Огурец свежий	40		0,2		0,8	4,2
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
	720		21,6	16,4	94,2	612,2
Полдник						
Пирожок с конфитюром	60		3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600		39,2	31,3	222,6	1 356,7

**МЕНЮ****7-11 лет****2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Гуляш из мяса кур	90		13,8	4,6	3,1	114,3
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,4	6,0	37,9	238,9
Помидор свежий	30		0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	510		25,6	11,9	77,7	525,2
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/0/10		1,8	4,6	9,8	91,1
Биточек Нежный	90		11,5	20,0	11,5	287,5
Макаронные изделия отварные	150		6,2	4,0	40,1	226,3
Напиток из смеси сухофруктов	200		0,4	0,1	23,9	98,6
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
Булочка сахарная	50		5,0	4,8	32,7	194,3
	730		26,9	33,9	128,0	950,0
Полдник						
Пирожок с яйцом	60		6,5	7,6	22,6	184,8
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		6,9	8,0	52,6	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600		59,4	53,8	258,3	1 795,0



Утверждаю

Ген. Директор

А.Н. Спокойнова

МЕНЮ

7-11 лет

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Суфле творожное	150		21,7	12,9	23,3	300,3
Фруктовая подлива	50				24,8	102,9
Чай с низким содержанием сахара	200		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
Корж молочный	60		3,9	7,1	7,1	240,0
	510		28,7	21,2	85,8	788,0
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10		5,0	1,8	12,9	89,7
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	240		9,7	9,2	39,8	281,8
Огурец свежий	40		0,2		0,8	4,2
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
	720		17,0	11,4	78,5	487,9
Полдник						
Пирожок с яблоками	60		3,7	3,6	32,4	177,3
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		4,1	4,0	62,4	312,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590		49,8	36,6	226,7	1 588,2



МЕНЮ

7-11 лет

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Блинчики с фруктовой начинкой	140		4,2	6,7	36,4	219,9
Чай с низким содержанием сахара	200		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	500		7,1	8,1	74,5	399,6
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/0/10		1,8	4,8	7,6	83,8
М.Ц.Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	70/50		9,8	16,7	9,7	227,7
Рис отварной	150		3,8	7,2	40,1	240,7
Напиток из шиповника и изюма	200		0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	16,7	87,0
	730		19,1	29,4	97,1	738,7
Полдник						
Слойка с конфитюром	60		14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		0,4	0,4	30,0	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590		41,3	58,5	221,2	1 610,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,2	60,9	241,2	1 837,0

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.В. Сергеев



Утверждаю

Ген. Директор

А.Н. Спокойнова

МЕНЮ

7-11 лет

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Наггетсы куриные	100		13,9	13,5	10,7	219,5
Макаронные изделия отварные	150		6,2	4,0	40,1	226,3
Огурец свежий	20		0,1		0,4	2,1
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
	500		22,6	18,4	81,6	586,5
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		1,6	4,0	9,6	85,6
Греча по- купечески	240		20,9	2,7	31,0	237,3
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20		1,1	6,9	11,9	111,0
	710		26,3	14,1	80,9	563,5
Полдник						
Ватрушка с творогом	75		9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	375		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1585		58,5	38,4	221,7	1 487,0

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

С.В. Сергеев



МЕНЮ

7-11 лет

1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155		3,8	3,9	23,6	151,5
Бутерброд с варено-копчёным мясом	50		5,5	7,1	16,3	153,6
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	535		9,9	11,5	67,6	426,2
Обед						
Суп картофельный с яйцом	200		3,0	4,6	16,1	119,2
М.Ц.Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	70/50		9,8	16,7	9,7	227,7
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,4	6,0	37,9	238,9
Напиток из шиповника и изюма	200		0,4	0,1	23,0	99,5
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Огурец свежий	30		0,2		0,6	3,2
	740		24,4	27,9	100,7	758,1
Полдник						
Слойка с конфитюром	60		14,7	20,6	19,6	337,5
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		0,4	0,4	49,6	472,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1635		49,4	60,4	217,9	1 656,8



МЕНЮ

7-11 лет

2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Котлета рыбная минтай	90		8,6	6,1	4,1	106,2
Картофельное пюре	150		3,3	4,2	22,1	145,0
Помидор свежий (порционно)	30		0,3	0,1	1,1	7,2
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
	500		14,6	11,3	57,7	397,0
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/0/10		1,8	4,8	7,6	83,8
Курица в кисло -сладком соусе 90	45/45		12,4	11,1	3,6	164,1
Макаронные изделия отварные	150		6,2	4,0	40,1	226,3
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	42		2,8	0,5	14,0	73,1
Бантик (слойка)	18		1,5	5,3	9,1	90,5
	710		24,8	25,7	89,4	697,8
Полдник						
Пирожок с яйцом	60		6,5	7,6	22,6	184,8
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		6,9	8,0	52,6	319,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570		46,3	45,0	199,7	1 414,6

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ
С.В. Сергеев

**МЕНЮ**

7-11 лет

3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Суфле творожное	150		21,6	12,8	23,1	298,1
Фруктовая подлива	50				24,8	102,9
Чай с низким содержанием сахара	200		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
Корж молочный	60		3,9	7,1	7,1	240,0
	500		28,6	21,1	85,6	785,8
Обед						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10		5,0	1,8	12,9	89,7
Плов со свининой	240		14,0	18,9	49,7	441,4
Напиток из смеси сухофруктов	200		0,4	0,1	23,9	98,6
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,0	0,4	10,0	52,2
Булочка сахарная	30		2,9	2,8	19,1	113,1
	710		24,3	24,0	115,6	795,0
Полдник						
Пирожок с яблоками	60		3,7	3,6	32,4	177,3
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		4,1	4,0	62,4	312,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570		57,0	49,1	263,6	1 893,1

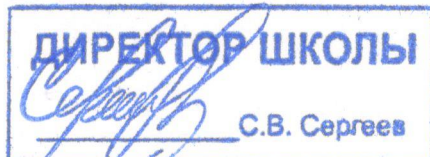


МЕНЮ

7-11 лет

4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Тефтели „Мит Бол,,	100		6,0	9,5	6,1	142,3
Соус красный основной	30		0,3	0,6	1,9	14,6
Каша гречневая рассыпчатая	150		8,4	6,0	37,9	238,9
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Батон йодированный	40		3,0	1,2	20,6	104,8
	520		17,8	17,3	81,5	560,6
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200		4,8	3,1	15,7	111,8
Рататуй (рагу из овощей с курой)	240		16,9	7,5	25,1	240,7
Чай с сахаром	200		0,1		15,0	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Печенье	20		1,1	6,9	11,9	111,0
	700		25,5	18,0	81,1	593,1
Полдник						
Пирожок с конфитюром	60		3,5	1,4	34,6	164,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	360		3,9	1,8	64,6	299,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580		47,2	37,1	227,2	1 452,7

**МЕНЮ****7-11 лет****5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Блинчики с фруктовой начинкой	140		4,2	6,7	36,4	219,9
Чай с низким содержанием сахара	200		0,1		10,0	40,0
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	130		0,5	0,5	12,7	61,1
	500		7,1	8,1	74,5	399,6
Обед						
Свекольник со сметаной	200/0/10		2,0	4,9	13,8	109,2
Котлета натуральная из филе кури панированная запеченая (Медальон из куры)	90		18,4	12,5	19,2	266,9
Макаронные изделия отварные	150		6,2	4,0	40,1	226,3
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200		0,2		17,1	69,9
Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	13,4	69,6
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15,4	78,6
	720		31,7	22,8	119,0	820,5
Полдник						
Ватрушка с творогом	75		9,2	5,5	29,2	202,0
Сок фруктовый в инд.упаковке	200				20,2	88,0
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,0
	375		9,6	5,9	59,2	337,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1595		48,4	36,8	252,7	1 557,1