

Утверждаю

Директор
Доплаткина Ольга Николаевна



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,7	2,3	27,5
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	29,1	28,8				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	23,47	23				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90					
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	118,8	59,4	10,5	10,7	13,3	205,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,6	8,6	22,5	140,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	213,8	171				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,7	43,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9	9				
МОРКОВЬ	5	3,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5				
САХАР ПЕСОК	2	2				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,0	0,2	19,6	89,2
МАНДАРИН	100					
МАНДАРИН	135	99,9				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	45,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,3	21,7	83,4	587,0
			19,3	21,7	83,4	587,0



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60		0,7	2,1	6,8	49,0				
СВЕКЛА	54,8	41,1								
ЯБЛОКИ	21,4	15								
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2								
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		10,7	5,9	13,0	175,9				
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	94,04	66,3								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,8	14,8								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,7	19,7								
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150						0	5,4	20,1	109,3
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ (ЯДРИЦА)	69	69								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		5,1	5,0	24,9	166,1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40								
САХАР ПЕСОК	15	15								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20								
			19,3	18,7	83,0	587,0				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,3	18,7	83,0	587,0				



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60		0,5	0,1	1,5	8,4
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	64,3	59,8				
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90		12,6	12,4	2,4	296,0
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	152,62	107,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5				
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,2	8,0	41,0	153,3
КАРТОФЕЛЬ	171,54	111,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	35,5	35,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8				
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,3	0	10,3	42,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			19,4	20,8	73,4	586,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	20,8	73,4	586,7



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	60		0,9	3,2	6,6	59,5				
КАРТОФЕЛЬ	46,3	37								
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	20,6	20,4								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3								
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		12,6	4,2	7,6	179,0				
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	110,2	77,7								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,1	8,1								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,9	36,9								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7								
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		2,6	9,7	32,6	164,3				
КАРТОФЕЛЬ	101,17	60,7								
МОРКОВЬ	18,53	13,9								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4								
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2								
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,7	10,7								
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,2	31,2								
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	9,7	38,7				
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	22,5	22,5								
САХАР ПЕСОК	10	10								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190								
ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,8	105,1				
ПЕЧЕНЬЕ	25	25								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20								
			19,3	19,8	83,8	587,4				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,3	19,8	83,8	587,4				



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		1,0	2,0	4,9	42,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4				
МОРКОВЬ	13,33	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90		11,4	6,8	18,3	210,0
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	99,86	70,4				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23,1	23,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,9	9,9				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150		3,4	10,6	0,1	110,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44,3	44,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
СОК ВИШНЕВЫЙ	200		1,4	0,4	22,1	98,9
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200				
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	7,9	41,7
АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			20,9	20,3	71,5	589,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,9	20,3	71,5	589,9



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		6,1	7,2	17,6	180,0				
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,1								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	160	160								
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50						2,5	0,3	15,7	75,6
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	23,2	23,2								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40						4,9	5,4	9,8	75,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА Высш.сорт	20	20								
КАКАО С МОЛОКОМ	200						5,5	5,7	21,6	161,5
КАКАО-ПОРОШОК	3	3								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	170	170								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30								
САХАР ПЕСОК	14	14								
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,4	0,3	10,3	47,0				
ГРУША	111,11	100								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА Высш.сорт	20	20								
			20,9	19,0	84,7	585,2				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,9	19,0	84,7	585,2				



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ОГУРЕЦ, ЯБЛОКО, МОРКОВЬ, ТОМАТЫ)	60		0,5	3,7	3,2	49,2
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	18,8	15				
ЛИМОН	1	0,6				
ЯБЛОКИ	20,6	14,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6				
МОРКОВЬ	16	12				
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	17,6	15				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		10,7	5,9	13,0	175,9
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	94,04	66,3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,8	14,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,7	19,7				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,2	8,0	41,0	153,3
КАРТОФЕЛЬ	171,54	111,5				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35,5	35,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200		0,6	0	33,0	136,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	7,9	41,7
АПЕЛЬСИН	129,87	100				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,7	18,1	116,3	642,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,7	18,1	116,3	642,8



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60		0,6	1,7	2,3	27,5				
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	29,1	28,8								
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	23,47	23								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90						10,5	10,7	13,3	205,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	118,8	59,4								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	16,2	16,2								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4								
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	150		3,5	5,9	18,1	140,1				
КАРТОФЕЛЬ	96,92	63								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3								
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	78,75	63								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3								
МОРКОВЬ	4	3								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,36	4,5								
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6								
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9								
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
КИСЕЛЬ	180						0	0	26,4	105,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6								
САХАР ПЕСОК	10	10								
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20								
			17,4	18,6	78,3	565,0				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,4	18,6	78,3	565,0				



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,5	2,1	4,7	41,3				
МОРКОВЬ	43,73	32,8								
ЯБЛОКИ	30,45	26,8								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2								
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		12,6	4,2	7,6	179,0				
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	110,2	77,7								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,1	8,1								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,9	36,9								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
РИС С ОВОЩАМИ	150						2,1	10,4	18,5	175,3
КРУПА РИСОВАЯ	33,84	33,5								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2								
МОРКОВЬ	40	30								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,71	30								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	9,7	38,7				
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	22,5	22,5								
САХАР ПЕСОК	10	10								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20								
			18,0	17,0	58,7	521,0				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,0	17,0	58,7	521,0				

Утверждаю
Директор
Допадикова Ольга Николаевна



МЕНЮ

7-11

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал				
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60		1,0	2,6	7,8	58,9				
КАРТОФЕЛЬ	57	45,6								
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	11,3	9								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71	4,8								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4								
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90						11,4	6,8	18,3	210,0
ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ	99,86	70,4								
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	23,1	23,1								
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,9	9,9								
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150						2,6	9,7	32,6	164,3
КАРТОФЕЛЬ	101,17	60,7								
МОРКОВЬ	18,53	13,9								
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4								
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32	25,6								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2								
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,7	10,7								
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,1	31,1								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3								
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1								
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,3	0	10,3	42,3				
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,5	1,5								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135								
САХАР ПЕСОК	10	10								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0				
ЯБЛОКИ	113,64	100								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20						1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						1,5	0,1	9,7	45,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20								
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,5	19,8	97,0	609,2				
			18,5	19,8	97,0	609,2				