

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ИОГУРЦОВ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 16,2 | 16,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23,4 | 23,4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9 | 9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 200 |  |
| МАНДАРИН | 100 |
| МАНДАРИН | 135 | 99,9 |
| 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **19,3** | **21,7** | **83,4** | **587,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **19,3** | **21,7** | **83,4** | **587,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 10,7 | 5,9 | 13,0 | 175,9 |
| ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ | 94,04 | 66,3 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 14,8 | 14,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 19,7 | 19,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8,2 | 8,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **19,3** | **18,7** | **83,0** | **587,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **19,3** | **18,7** | **83,0** | **587,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **19,4** | **20,8** | **73,4** | **586,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **19,4** | **20,8** | **73,4** | **586,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СПОМИДОРАМИ | 60 | 0,9 | 3,2 | 6,6 | 59,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 46,3 | 37 |  |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ | 20,6 | 20,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 12,6 | 4,2 | 7,6 | 179,0 |
| ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ | 110,2 | 77,7 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 8,1 | 8,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 36,9 | 36,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,7 | 2,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫС МОРКОВЬЮ | 60 | 1,0 | 2,0 | 4,9 | 42,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50,4 |  |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 23,1 | 23,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9,9 | 9,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6,3 | 6,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ССЫРОМ | 150 | 3,4 | 10,6 | 0,1 | 110,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ | 44,3 | 44,3 |  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5,9 | 5,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **20,9** | **20,3** | **71,5** | **589,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **20,9** | **20,3** | **71,5** | **589,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  | *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **20,9** | **19,0** | **84,7** | **585,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **20,9** | **19,0** | **84,7** | **585,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 14,8 | 14,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 19,7 | 19,7 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 8,2 | 8,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,6 | 2,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **18,7** | **18,1** | **116,3** | **642,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **18,7** | **18,1** | **116,3** | **642,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ИОГУРЦОВ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 16,2 | 16,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 23,4 | 23,4 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9 | 9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,2 | 3,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕПЮРЕ 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 НЕСОЛЕНОЕ | 3 | 3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 78,75 | 63 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **17,4** | **18,6** | **78,3** | **565,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **17,4** | **18,6** | **78,3** | **565,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 |
| КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 12,6 | 4,2 | 7,6 | 179,0 |
| ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ | 110,2 | 77,7 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 8,1 | 8,1 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 36,9 | 36,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **18,0** | **17,0** | **58,7** | **521,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **18,0** | **17,0** | **58,7** | **521,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Путятинская СОШ»* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Директор |
|  |  |  |  |  |  |  |  | О.Н. Допадликова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **7-11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****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 РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 90 | 11,4 | 6,8 | 18,3 | 210,0 |
| ГОВЯДИНА МЯСОКОСТНАЯ | 99,86 | 70,4 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКАВЫСШ.СОРТ | 23,1 | 23,1 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 9,9 | 9,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 23,7 | 23,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 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 РАФИНИРОВАНОЕ | 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 НЕСОЛЕНОЕ | 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 МУКАВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 |  |
|  | **18,5** | **19,8** | **97,0** | **609,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **18,5** | **19,8** | **97,0** | **609,2** |

.