

# МЕНЮ ОВЗ

7-10 лет



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день «Купицкий»	10 день
<b>Завтрак</b>									
ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ВАФЛИ 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80	ПРЯНИКИ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 80	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 80	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
<b>Обед</b>									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 220	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 70	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 220	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250
КАКАО С МОЛОКОМ 180	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 90	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 200	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 90	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 70	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 90	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЙОГУРТ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 50	ЙОГУРТ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
БАНАН 250	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ 70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАНАН 250		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30



## МЕНЮ ОВЗ

7-10 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>44,1</b>	<b>211,3</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	9,8	8,7	15,9	175,2
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,4	0,3	8,7	53,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,4	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	19,4	19,1	12,9	289,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	117,65	100	17,7	15	0	196,2
КАРТОФЕЛЬ	114	80	1,5	0,3	11,8	55,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,8	4,7	24,6	161,5
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	4,9	4,2	7,8	87,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	16,4	64,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
БАНАН		250	3,7	1,2	51,5	235,2
БАНАН	350	245	3,7	1,2	51,5	235,2
			<b>45,7</b>	<b>34,4</b>	<b>149,5</b>	<b>1 071,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,0</b>	<b>37,3</b>	<b>193,6</b>	<b>1 283,1</b>



## МЕНЮ ОБЗ

7-10 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		80	6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,6	22,9	136,2
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3	4,3	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
			<b>9,8</b>	<b>14,5</b>	<b>67,8</b>	<b>429,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		70	0,5	5,9	1,6	61,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	79,8	63,7	0,5	0,1	1,6	8,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,8	0	52,1
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		200	7,2	9,4	15,4	168,4
КАРТОФЕЛЬ	103,2	72	1,3	0,3	10,6	49,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,5	12,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30,4	30,4	0,9	0,8	1,4	14,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,3	5,0	34,0	190,4
КРУПА РИСОВАЯ	51	50,49	3,3	0,5	34	151,3
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		90	17,4	19,7	1,0	239,5
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	108	91,8	16,2	13,8	0	180,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	0,2	0	0,9	4,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	1	0,8	0,1	11,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
ЙОГУРТ		200	4,0	3,0	6,0	96,0

ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>38,8</b>	<b>43,7</b>	<b>98,1</b>	<b>944,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,6</b>	<b>58,2</b>	<b>165,9</b>	<b>1 373,5</b>

**МЕНЮ**

7-10 лет

**ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>37,3</b>	<b>162,4</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	5,7	7,5	6,2	111,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,5	16,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,8	4,6	35,3	201,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55	55	5,8	0,7	35,3	167,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		90	11,8	8,2	4,4	150,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,3	10,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	34,2	34,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,7	11,7	0,3	1,7	0,4	21,7
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,4	63,9	10,8	2,3	0	73,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>30,7</b>	<b>21,2</b>	<b>106,2</b>	<b>744,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,7</b>	<b>22,2</b>	<b>143,5</b>	<b>906,6</b>

## МЕНЮ ОВЗ

7-10 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		80	6,2	5,5	43,2	242,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,7	0,7	35,6	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,3
ДРОЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,2	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	3,9	0	34,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,9	2,9	0,1	0	1,7	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>8,4</b>	<b>7,0</b>	<b>67,5</b>	<b>360,1</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		220	8,7	8,6	13,8	163,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1	6,0
КАРТОФЕЛЬ	43,2	30,4	0,6	0,1	4,6	21,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,6	4	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
ФАСОЛЬ	15	15	3	0,3	6,5	40,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,3	25	4,4	4,3	0	53,6
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	13,7	15,5	9,6	222,2
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	79,2	66,6	11,8	10,1	0	130,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,6	23,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,9	5,6	21,2	146,7
КАРТОФЕЛЬ	183	128	2,5	0,5	19	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,2	2,2	24,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	29,4	120,4
ЯБЛОКИ	63,1	55,6	0,2	0,2	4,9	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	27	27	0	0	24,5	96,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>32,9</b>	<b>30,6</b>	<b>114,1</b>	<b>841,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,3</b>	<b>37,6</b>	<b>181,6</b>	<b>1 201,8</b>



## МЕНЮ ОБЗ

7-10 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	46,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0
			<b>2,3</b>	<b>1,5</b>	<b>32,6</b>	<b>155,8</b>
<b>Обед</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	10,4	17,3	9,9	238,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	39,8	38,6	9	11,4	0	140,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,3	0,1	47,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	19	19	1,4	0,6	9,8	49,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		220	6,9	9,3	17,2	175,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,2	0	37,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,8	5,0
КАРТОФЕЛЬ	31,7	22	0,4	0,1	3,3	15,2
КРУПА РИСОВАЯ	18	17,82	1,1	0,2	12	53,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,1	0	0,5	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6	8,8	0,1	0	0,6	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	193,6	193,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36,7	27,5	4,8	4,8	0	59,0
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		200	16,6	16,3	23,7	301,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,9	6,9	0,7	0,1	4,4	20,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,3	65,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,7	10,7	0,3	1,5	0,4	19,8
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	125	100	1,7	0,1	4,3	25,2
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	84,3	70,5	12,4	10,6	0	138,3
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,3	0,2	13,4	59,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,9	15,5	0,2	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,9	0,4	35,5	160,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	25	25	0,9	0,4	11	63,9
САХАР ПЕСОК	27	27	0	0	24,5	96,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>41,2</b>	<b>44,0</b>	<b>126,4</b>	<b>1 065,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>45,5</b>	<b>159,0</b>	<b>1 221,0</b>





## МЕНЮ ОБЗ

7-10 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		6,0	10,9	44,9	292,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,2	0,7	32,7	154,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8	31,6
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,4	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,2	0,1	80,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>6,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,0</b>	<b>349,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70		0,6	7,1	2,2	76,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	58,8	49,7	0,5	0,1	1,9	11,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	10	8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		6,4	9,4	11,8	156,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,1	0,3	14,9
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	34,7	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,4	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90		17,4	19,7	1,0	239,7
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	108	91,8	16,2	13,8	0	180,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,6	0,2	0	0,9	4,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,9	1	0,8	0,1	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	4,7	5,1	28,8	175,7
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	48,5	48,5	4,7	0,6	28,8	136,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,4	115,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>35,7</b>	<b>42,1</b>	<b>99,5</b>	<b>908,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,9</b>	<b>53,0</b>	<b>158,5</b>	<b>1 257,5</b>

**МЕНЮ**

7-10 лет

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80		6,4	5,1	43,1	238,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56,9	56,9	5,8	0,7	36,2	171,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,2
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9	0	0	5,4	21,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,4	0	12,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,7	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ДРОЖОЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,5	0	0,5	0	4,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>8,6</b>	<b>6,6</b>	<b>67,4</b>	<b>355,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200		6,5	8,5	14,3	155,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,4	10,4	1	0,1	6,6	31,7
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40,9	0,8	0,2	6,1	28,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4	170,4	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90		11,2	5,5	4,1	106,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	122,4	61,2	9,2	0,6	0	39,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,4	0,1	2,4	11,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,9	1	0,8	0,1	11,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,5	0,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150		3,1	4,4	22,1	138,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
КАРТОФЕЛЬ	183	127,5	2,5	0,5	18,9	88,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15	0,2	0	0,9	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,5	24	0,3	0	1,8	8,8

**МЕНЮ**

7-10 лет

**ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		80	7,0	3,7	25,9	160,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,3	31,3	3,2	0,4	19,9	94,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,8	0	7,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,1	0,5	0,5	0	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,3	0,2	0,4	4,5
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	14,2	14,2	2,5	1,2	0,4	21,6
ДРОЖОЖИ	1,3	1,3	0,2	0	0	0,9
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,1	0,1	0	1,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>7,2</b>	<b>3,7</b>	<b>40,0</b>	<b>216,9</b>
<b>Обед</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,2	20,3	23,6	379,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,3	28,7
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	25,7	12,7	4,1	228,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,2	19,2	2	0,2	12,2	57,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,2	0,5	0,5	0	5,9
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,3	7,3	0	6,9	0	59,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	6,2	8,4	12,4	145,3
КАРТОФЕЛЬ	85,6	60	1,1	0,2	8,9	41,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,5	11,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,5	20,5	27,7	345,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82	73	12,6	12,6	0	156,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,8
КРУПА РИСОВАЯ	39	38,61	2,6	0,4	26	115,7
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>22,8</b>	<b>89,8</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	89,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ</b>		<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,6	0,3	22,8	106,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>61,2</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>55,5</b>	<b>49,8</b>	<b>122,0</b>	<b>1 127,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>62,7</b>	<b>53,5</b>	<b>162,0</b>	<b>1 344,7</b>

**МЕНЮ**

7-10 лет

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2		14,1	56,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
			<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>36,4</b>	<b>181,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		100	1,6	9,5	7,9	119,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70	56	1	0,1	2,4	14,1
СВЕКЛА	30	24	0,4	0	1,9	9,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15	0,2	0	0,9	4,8
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	5,9	9,8	6,5	133,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,5	0,3	14,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40	32	0,6	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,5	16,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,2	4,2	32,1	182,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	50	50	5,2	0,7	32,1	152,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,5	0	30,3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		90	9,1	4,7	4,1	92,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	113,4	56,7	8,6	0,5	0	36,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20,7	16,2	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,2	0,1	0	0,5	2,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,6	2,7	0	0	0,3	1,3
СЕЛЬДЕРЕИ	1,8	0,9	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,2	0	36,5

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5
ЙОГУРТ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	60	60	4,4	0,4	27,4	127,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>32,2</b>	<b>31,9</b>	<b>96,7</b>	<b>813,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,7</b>	<b>34,8</b>	<b>133,1</b>	<b>994,5</b>



# МЕНЮ ОБЗ

## 7-10 лет

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		80	6,2	5,5	43,2	242,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	56	56	5,7	0,7	35,6	168,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,3
ДРОЖИЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,2	20,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	3,9	0	34,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,9	2,9	0,1	0	1,7	7,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	6,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,2	1,5	24,3	117,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	3,9	18,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,4	1,5	2,2	27,0
			<b>8,4</b>	<b>7,0</b>	<b>67,5</b>	<b>360,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		70	0,7	7,1	2,0	75,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	37,8	32,2	0,4	0,1	1,2	7,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,8	24,5	0,2	0	0,6	3,4
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	9,1	7	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	7	0	62,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		250	10,3	10,2	15,9	192,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,2
ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,3	26,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,4	4,3	0	53,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,3	6,1	36,0	225,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	70	69,3	8,3	2,2	36	192,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7



КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	14,0	15,7	12,6	236,8
ФАРШ ГОВЯЖИЙ	79,2	66,6	11,8	10,1	0	130,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ	16,2	16,2	1,1	0,5	7,6	38,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,1	111,2
ЯБЛОКИ	63,1	55,6	0,2	0,2	4,9	23,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24,4	24,4	0	0	22,2	87,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		70	5,0	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5	0,4	31,9	149,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			<b>40,5</b>	<b>40,0</b>	<b>138,2</b>	<b>1 052,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,9</b>	<b>47,0</b>	<b>205,7</b>	<b>1 412,3</b>