

МКОУ
«Песьяновская
СОШ»

Утверждаю
и.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	10,0	9,1	14,2	172,8
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	5,9	27,7
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,5	0,3	7	43,0
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 НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,7	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ		200	20,9	21,2	17,3	330,9
ГОВЯДИНА Б/К	125,3	105,3	18,6	15,8	0	206,6
КАРТОФЕЛЬ	152	106,7	2	0,4	15,8	74,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5	0	42,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			38,1	34,3	76,2	743,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,1	34,3	76,2	743,8

МКОУ
"Песьяновская
СОШ"

Утверждаю
И.О. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САПАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,4	6,1	1,4	61,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	68,4	54,6	0,4	0,1	1,4	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		200	8,3	9,9	15,3	178,2
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	4	4	0	3,1	0	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,4	30,4	0,9	0,9	1,3	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,7	32	5,5	5,5	0	68,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		125	14,8	21,6	11,5	288,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	24,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	0,7	0,7	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	75	13	13	0	160,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,5
КАРТОФЕЛЬ	72	50	1	0,2	7,5	34,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19	15	0,2	0	0,9	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	8	5	0,2	0	0,3	1,8

КОНСЕРВЫ						
ЙОГУРТ		125	2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	129,2	125	2,5	1,9	3,8	60,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
			29,4	39,9	53,8	691,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,4	39,9	53,8	691,9



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,9	8,7	6,5	128,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,7	10,1
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	42,7	32	5,5	5,5	0	68,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,5	32,6	186,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,3	0,7	32,6	154,5
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,8	0	32,3
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ		70	17,6	10,1	0,1	174,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	124,6	103,6	17,6	3,6	0	118,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,5	0,1	56,5
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		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			34,2	23,9	81,2	686,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,2	23,9	81,2	686,5

МКОУ
"Песьяновская
СОШ"

Утверждаю
и.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		200	8,1	8,8	9,8	146,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	35,2	28	0,5	0	1,2	7,0
КАРТОФЕЛЬ	43,2	30,4	0,6	0,1	4,6	21,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,6	4	0,1	0	0,4	1,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ФАСОЛЬ	6,4	6,4	1,2	0,1	2,7	17,2
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,7	32	5,5	5,5	0	68,6
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		80	26,0	25,4	11,2	361,2
ГОВЯДИНА Б/К	160	136	24	20,5	0	266,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1	0,4	6,7	33,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	5,1	20,0	134,8
КАРТОФЕЛЬ	183	128	2,5	0,5	19	88,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1	12,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2

ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			40,7	39,7	84,6	833,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,7	39,7	84,6	833,0

МЕНЮ

7-11 лет
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)		60	1,0	9,0	5,4	107,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	18,6	15	0,3	0	0,6	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,5	6	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,8	6	0,1	0	0,2	1,2
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	12	9	0,1	0	0,4	2,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	18,6	12	0,4	0	0,7	4,3
ЛИМОН	6	2,4	0	0	0,1	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	9	0	80,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		200	7,1	9,5	10,5	150,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1	6,0
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20	0,4	0,1	3	13,9
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,4	23,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		180	11,3	11,8	12,1	197,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	2,9	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,1	44,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,4	2,2	0,5	28,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	95,2	75,5	1,3	0,1	3,2	19,0
ГОВЯДИНА Б/К	56,9	47,6	8,5	7,1	0	93,4
КРУПА РИСОВАЯ	7	7	0,5	0,1	4,7	21,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	10,5	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	18,6

РАФИНИРОВАННОЕ						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,0	122,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	8,8	51,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			23,5	31,0	76,8	682,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,5	31,0	76,8	682,3

МКОУ
"Песьяновская
СОШ"

Утверждаю

и.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦАМИ		60	0,6	6,1	1,3	62,1
САЛАТ	38,4	27,6	0,4	0,1	0,6	4,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	33,6	27	0,2	0	0,7	3,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	6,9	8,7	9,6	140,2
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
КАРТОФЕЛЬ	23,2	16	0,3	0,1	2,4	11,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,2
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,9
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	42,67	32	5,5	5,5	0	68,6
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0	0	0,2	1,1
БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ		80	15,5	17,6	0,8	212,8
ГОВЯДИНА Б/К	96	81,6	14,4	12,3	0	160,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	11,2	0,2	0	0,8	4,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	6,9	0,9	0,8	0	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	4,1	14,1	105,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	215	172	2,9	0,2	7,4	43,4
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	3,8	3	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,3

ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,6	3,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14	0,14	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,3	6,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,1	16,2
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
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		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			30,8	37,1	67,8	716,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,8	37,1	67,8	716,9



МЕНЮ

7-11 лет
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		8,8	11,9	13,0	188,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,3	7,6
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,4
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80		10,1	4,2	4,9	93,4
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	108,8	54,4	8,2	0,5	0	35,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	22,4	16	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,5	0,2	3	15,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	7	0,9	0,8	0	9,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,3
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,2	3,2	0	2,4	0	21,5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150		3,1	11,8	22,1	201,9
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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0	11,3	0	97,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		0,3		14,3	58,4
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
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			25,7	28,3	76,1	645,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,7	28,3	76,1	645,7

Утверждаю
И.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	9,1	11,3	15,4	192,5
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	20,2	27,4	33,4	444,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,3	97,3	16,8	16,8	0	208,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,7	10,7	0	10,1	0	86,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,7	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,3	10,7	0,1	0	0,6	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,5
КРУПА РИСОВАЯ	46,7	46,7	3,1	0,5	31,5	140,0
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			32,7	39,1	92,4	827,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,7	39,1	92,4	827,4

МКОУ
"Песьяновская
СОШ"

Утверждаю

и.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,9	6,1	3,8	73,0
КАРТОФЕЛЬ	18,6	12,6	0,3	0,1	1,9	8,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,7	3,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8	6	0,1	0	0,4	1,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	12,6	9	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	11,4	9	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	8,6	11,1	8,3	161,1
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,6
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		200	25,7	17,1	9,1	282,1
РЫБА ГОРБУША ФИЛЕ	142	126	24,5	7,7	0	158,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	46	36	0,5	0	2,3	11,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16	0,2	0	1,2	5,9
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	8	6	0,1	0	0,5	2,8
СЕЛЬДЕРЕЙ	4	2	0	0	0,1	0,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0	1,4	7,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,4	0	80,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,6	14,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,3	4,6	32,8	188,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,3	0,7	32,8	155,2
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,7
ЙОГУРТ	125		2,5	1,9	3,8	60,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	129,2	125	2,5	1,9	3,8	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	20		1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			46,4	41,2	79,6	869,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,4	41,2	79,6	869,0

МКОУ
"Песьяновская
СОШ"

Утверждаю

И.о. директора
Тельминова Надежда Александровна



МЕНЮ
7-11 лет
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,6	6,1	1,7	64,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	32,4	27,6	0,3	0,1	1	6,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,4	21	0,2	0	0,5	2,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,8	6	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		250	9,5	9,8	17,7	189,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13	13	1,3	0,2	8,4	39,5
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	20,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213	213	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,33	40	6,9	7	0	85,7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		80	12,5	13,8	11,2	210,5
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2	10,5	8,9	0	116,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	14,4	14,4	1	0,4	6,7	33,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,9
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,9	13,1	14,7	182,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	2,9	13,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,8	0,5	27,8

СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65,8	46,2	0,9	0,2	6,8	32,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,8	23,1	0,3	0	1,5	7,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	23,1	0,3	0	1,7	8,6
РЕПА	31,2	23,1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	36,9	28,8	0,5	0	1,3	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,5	0	46,9
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,5	0	39,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	25,3	103,1
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,5	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ		20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,4	0,1	9,1	42,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
			29,1	43,4	92,4	854,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,1	43,4	92,4	854,8