

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200		4,6	8,5	29,4	213,1
КРУПА РИСОВАЯ	26,7	26,4	1,7	0,3	18,9	85,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,3		16,0	65,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,3	1,3	0,3	0	0,5	3,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОН	6,7	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6	0	0	0	0,0
			<b>6,9</b>	<b>17,8</b>	<b>65,0</b>	<b>450,2</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60		0,5	0,1	1,4	8,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	59,39	0,5	0,1	1,5	8,1
ЛАПША КУРИНАЯ	200		2,8	7,7	1,6	87,3
ВЕРМИШЕЛЬ	20	20	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,5	2,5	0	33,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		3,9	5,5	19,1	143,6
КАРТОФЕЛЬ	85,75	68,6	1,4	0,3	10,9	51,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	64,3	51,4	0,9	0,1	2,3	14,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
МОРКОВЬ	21,47	16,1	0,2	0	1,1	5,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	42,9	27,9	0,9	0,1	1,7	10,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8,6	8,6	0,4	0	1,6	8,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0	5,1	0,1	46,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80		12,5	15,9	5,4	214,8
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	66,7	60,7	10,7	10,9	0	140,2

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,8	0,7	0	9,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	8,9	8,9	0,7	0,3	4,4	22,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,2	0,2	0,3	4,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			13,6	54,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	14	14	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14	14	0	0	13,6	54,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ		70	7,3	17,3	62,7	435,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	1	1,5	18,9
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>29,9</b>	<b>47,4</b>	<b>121,5</b>	<b>1 033,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,8</b>	<b>65,2</b>	<b>186,5</b>	<b>1 483,9</b>

**МЕНЮ****МКОУ Кукаринская ОШ****Кукаринская****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	210/10		17,0	21,8	67,6	537,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	55	55	9,6	4,9	1,6	90,2
КРУПА РИСОВАЯ	31,4	31,1	2,1	0,3	22,3	100,5
САХАР ПЕСОК	31,4	31,4	0	0	30,4	121,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,39 шт.	15,8	1,9	1,7	0,1	24,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,9	7,9	0	7,7	0	68,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31,4	31,4	0,9	1	1,5	18,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,7	15,7	1,6	0,2	10,7	50,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	31,4	31,4	0,8	6,1	1,1	62,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150				9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,9	110,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			<b>18,6</b>	<b>30,7</b>	<b>87,1</b>	<b>700,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		1,1	5,1	3,1	62,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	73	58,4	1,1	0,1	2,7	16,4
МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200/5		5,5	9,6	14,6	168,1
СВЕКЛА	39,73	29,8	0,4	0	2,5	12,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37	29,6	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	46,25	37	0,7	0,1	5,8	27,6
МОРКОВЬ	14,13	10,6	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ГОВЯДИНА Б/К	17,2	17,2	3,1	2,7	0	36,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,6	6,1	20,8	152,9
КАРТОФЕЛЬ	147,66	118,13	2,3	0,5	18,7	88,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
<b>КОТЛета ИЗ РЫБЫ</b>		<b>80</b>	<b>16,9</b>	<b>8,0</b>	<b>15,8</b>	<b>203,3</b>
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	88	78	12	0,7	0	54,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	16	16	1,2	0,5	7,8	40,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,9	1,6	1,5	0,1	19,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,6	9,6	1,3	0	5,7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,2	0	1,1	5,3
<b>НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ</b>		<b>200</b>			<b>15,6</b>	<b>62,5</b>
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,7	266,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	1,6	1,6	0	0	0,1	0,6
<b>ПРЯНИКИ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>22,5</b>	<b>109,8</b>
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>50,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>40,2</b>
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>31,8</b>	<b>31,1</b>	<b>110,1</b>	<b>850,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,4</b>	<b>61,8</b>	<b>197,2</b>	<b>1 550,8</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200		6,0	9,2	29,1	223,7
ПШЕНО	26,7	26,4	2,9	0,7	18	90,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	22,7	15,9	0,2	0	0,7	3,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
КОФЕ С МОЛОКОМ	150		2,3	2,3	14,1	87,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			<b>13,3</b>	<b>24,7</b>	<b>53,0</b>	<b>489,1</b>
<b>Обед</b>						
ВИНЕГРЕТ	60		1,0	4,8	5,3	68,6
КАРТОФЕЛЬ	20,75	16,6	0,3	0,1	2,6	12,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
СВЕКЛА	18	13,5	0,2	0	1,2	5,5
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10		5,2	8,7	9,7	139,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,9	45,5	0,8	0	2	12,3
КАРТОФЕЛЬ	42,88	34,3	0,7	0,1	5,4	25,6
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,7	158,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
ГОВЯДИНА Б/К	17,2	17,2	3,1	2,7	0	36,4
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		8,1	12,5	2,4	154,9

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	47,5	42,8	7,6	7,7	0	98,8
РИС ПРОПАРЕННЫЙ	60	60	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,2	0,1	18,7	77,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,7	266,7	0	0	0	0,0
ШИПОВНИК	14,7	14,7	0,2	0,1	3,2	15,5
УСТРИЦА С МАКОМ		70	7,2	17,3	51,5	390,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	1	1,5	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>24,6</b>	<b>44,3</b>	<b>105,3</b>	<b>920,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,9</b>	<b>69,0</b>	<b>158,3</b>	<b>1 409,7</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,9	9,7	28,3	228,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	32	31,7	3,9	1	17,6	94,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62	62	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3	3,3	4,9	62,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150				9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,9	110,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		1,0	0,3	14,3	65,2
БАНАН	100	70	1,1	0,4	14,3	65,2
			<b>9,5</b>	<b>18,9</b>	<b>62,1</b>	<b>457,7</b>
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	80		0,9	0,2	3,0	18,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	80,82	80	0,9	0,2	2,9	18,6
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И ТЫКВЫ	200/5		4,7	10,0	24,8	258,9
ТЫКВА СВЕЖАЯ	17,2	12	0,1	0	0,5	2,7
КАРТОФЕЛЬ	86,25	69	1,4	0,3	10,9	51,5
МОРКОВЬ	14,13	10,6	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,1	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
КОСТИ МЯСНЫЕ	17,2	17,2	0,7	1,5	0	66,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,8	19,8	0,6	0,6	0,9	11,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	13,2	13,2	1	0,4	6,4	33,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,6	6,6	0,7	0,1	4,5	21,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		5,6	5,5	35,9	215,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,6	0,7	35,9	172,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50		9,1	13,2	11,7	202,3
ГОВЯДИНА Б/К	40	36	6,5	5,6	0	76,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9,6	9,6	1,3	0	5,7	27,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	16,8	68,4
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ	16	16	0,1	0,1	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	15,918	15,918	0	0	15,4	61,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,182	203,182	0	0	0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	1	1	0	0	0,1	0,4
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
			<b>24,2</b>	<b>32,5</b>	<b>124,2</b>	<b>939,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,7</b>	<b>51,4</b>	<b>186,3</b>	<b>1 397,0</b>



# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/10		14,0	17,3	5,3	233,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,25 шт.	90,6	11,2	10,1	0,6	137,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ	200				15,6	62,5
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	266,7	266,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	1,6	1,6	0	0	0,1	0,6
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>17,1</b>	<b>26,7</b>	<b>51,7</b>	<b>517,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60		1,1	4,8	6,0	72,1
КАРТОФЕЛЬ	34,63	27,7	0,6	0,1	4,4	20,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	26,4	26,4	0,2	0	0,4	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,7	9,3	14,0	171,1
ГОВЯДИНА Б/К	33,448	30,1	5,4	4,7	0	63,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,448	11,3	0,2	0	0,9	4,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,521	139,521	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,82	0,4	0,3	0	4,3
КАРТОФЕЛЬ	93,45	74,76	1,5	0,3	11,8	55,9
МОРКОВЬ	15,87	11,9	0,2	0	0,8	4,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,759	2,759	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,138	4,138	0	4	0	36,1
РИС ОТВАРНОЙ	150			3,7		33,1
РИС ПРОПАРЕННЫЙ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,5	52,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ	60		10,5	12,8	5,0	176,7
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	55	54,72	9,7	9,8	0	126,3

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА		200	0,1	0,1	16,9	68,7
ЯБЛОКИ	16	14,08	0,1	0,1	1,4	6,4
ЛИМОН	2	1,2	0	0	0	0,4
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>23,1</b>	<b>32,6</b>	<b>82,8</b>	<b>718,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,2</b>	<b>59,3</b>	<b>134,5</b>	<b>1 235,5</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ДРУЖБА"	150		4,8	7,4	21,7	173,6
КРУПА РИСОВАЯ	10	7,5	0,5	0,1	5,4	24,3
ПШЕНО	10	9,9	1,1	0,3	6,8	33,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,5	5,8	29,0	192,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,4	0,3	0,2	4,8
САХАР ПЕСОК	21,3	21,3	0	0	20,7	82,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,3	49,3	0	0	0	0,0
			<b>15,2</b>	<b>18,1</b>	<b>60,4</b>	<b>468,9</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	3,9	12,6	88,5
МОРКОВЬ	58,67	44	0,6	0	2,9	14,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		2,2	4,3	10,6	127,6
КОСТИ МЯСНЫЕ	13	13	0,5	1,2	0	50,4
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,5	0,1	3,8	17,9
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ВЕРМИШЕЛЬ ДЕТСКАЯ	8	8	1	0,1	5,6	27,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПАСТА	150			3,9		34,9
СПАГЕТТИ	52	52	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60		7,4	11,3	6,5	157,6
ГОВЯДИНА Б/К	36	32,4	5,8	5	0	68,5
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	0,4	0,6	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	2,3	0,4	24,0
ЛИМОННЫЙ НАПИТОК		200	0,1		15,8	65,5
ЛИМОН	18	10,8	0,1	0	0,3	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ПИРОГ С ЯЙЦОМ		70	10,6	20,4	46,8	413,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	1	1,5	18,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,7 шт.	28,18	3,5	3,1	0,2	42,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>23,8</b>	<b>44,7</b>	<b>110,0</b>	<b>978,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,0</b>	<b>62,8</b>	<b>170,4</b>	<b>1 447,2</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20		11,3	11,5	66,9	416,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	75	75	7,9	1	50,8	243,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,2	79,2	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
СОДА	1,4	1,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,1	0	0	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52	52	1,5	1,6	2,3	30,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
ЧАЙ	150					
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,9	110,9	0	0	0	0,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100		0,3	0,3	8,4	40,1
ЯБЛОКИ	100	88	0,4	0,4	8,3	40,2
			<b>11,6</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>456,2</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0,3		0,7	5,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	40	0,3	0	0,7	5,2
СУП ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ	200		8,4	7,6	24,7	260,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,3	25,2	5,6	0,4	11,7	73,0
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	43,38	34,7	0,7	0,1	5,5	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
КОСТИ МЯСНЫЕ	20	20	0,8	1,7	0	77,6
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	13,3	13,3	0,9	0,2	5,1	25,9
ЧЕСНОК	2,7	2,3	0,1	0	0,7	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,6	6,1	20,8	152,9
КАРТОФЕЛЬ	147,66	118,13	2,3	0,5	18,7	88,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,3	1,4	2	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0	4,3	0	38,4
ПЕЧЕНЬ "ПО-СТРОГАНОВСКИ"	50		10,6	9,1	5,7	158,2
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	56	52,08	9	1,8	0	64,1
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	3,9	0,7	40,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,4	0,1	25,7	105,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16	16	0,4	0,1	10,2	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>28,5</b>	<b>26,7</b>	<b>117,6</b>	<b>897,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,1</b>	<b>38,5</b>	<b>192,9</b>	<b>1 353,8</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С ФРУКТАМИ	150		4,1	7,2	19,1	158,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,9	1	9,6	54,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,5	46,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,9	0	34,8
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,3		16,0	65,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,3	1,3	0,3	0	0,5	3,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОН	6,7	0	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,6	170,6	0	0	0	0,0
			<b>9,4</b>	<b>20,4</b>	<b>44,9</b>	<b>401,6</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60		1,1	4,9	4,3	65,8
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	57	1,1	4,9	4,3	65,8
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5		4,9	10,4	14,1	169,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12	11,88	1,1	0,1	7,7	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,6	0,1	4,8	22,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	17	0,1	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ГОВЯДИНА Б/К	15	15	2,7	2,3	0	31,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,3	4,4	28,5	178,5
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	52	51,48	6,3	1,6	28,5	153,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50/20		8,6	11,3	9,9	175,5
ГОВЯДИНА Б/К	40	36	6,5	5,6	0	76,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200		0,1	0,1	16,8	68,4
КОМПОТНАЯ СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ	16	16	0,1	0,1	1,4	6,4
САХАР ПЕСОК	15,918	15,918	0	0	15,4	61,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,182	203,182	0	0	0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	1	1	0	0	0,1	0,4
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	70		7,2	17,3	51,5	390,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	14,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	15,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32,5	32,5	0,9	1	1,5	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	20		1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>31,1</b>	<b>49,3</b>	<b>142,8</b>	<b>1 138,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,5</b>	<b>69,7</b>	<b>187,7</b>	<b>1 540,1</b>



# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20		26,0	19,7	32,8	416,9
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	130	130	22,7	11,3	3,8	213,1
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,2	0,1	8,2	38,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,4	1,6	10,8	63,6
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА	2	2	0,3	1,3	0,3	13,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150				9,7	38,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,1	0,1	0	0	0	0,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,9	110,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
			<b>27,6</b>	<b>28,6</b>	<b>52,3</b>	<b>580,7</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	42,9	39,9	0,3	0	1	5,6
ЛАПША КУРИНАЯ	200		2,8	5,4	1,2	64,5
ВЕРМИШЕЛЬ	20	20	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	16	14,4	2,6	2,2	0	30,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	10,72	8,04	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,214	3,214	0	3,1	0	28,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		11,4	11,0	22,2	234,0
КАРТОФЕЛЬ	156,5	125,2	2,4	0,5	19,8	93,5
ГОВЯДИНА Б/К	52,2	47	8,4	7,3	0	99,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,1	0	0,8	3,7
МОРКОВЬ	11,87	8,9	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,6	5,6	0,3	0	1,1	5,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,4	0,1	25,7	105,5
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	16	16	0,4	0,1	10,2	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
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
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ		20	1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>20,1</b>	<b>20,3</b>	<b>90,1</b>	<b>625,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,7</b>	<b>48,9</b>	<b>142,4</b>	<b>1 205,9</b>

# МЕНЮ

## МКОУ Кукаринская ОШ

### ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180		7,4	9,2	21,6	199,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	31,5	31,5	3,4	0,4	21,5	103,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,6	18	4,1	5,1	0	63,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	20		1,5	0,6	9,7	50,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
НАПИТОК ИЗ КАРКАДЭ	200				19,5	78,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	260	260	0	0	0	0,0
ЧАЙ КАРКАДЭ	2	2	0	0	0,1	0,7
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>9,4</b>	<b>18,5</b>	<b>60,7</b>	<b>449,7</b>
<b>Обед</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0	4,5	3,9	59,5
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,6	50	1	4,5	3,9	59,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200		9,4	7,2	20,6	187,4
ФАСОЛЬ	24	24	4,9	0,5	11	69,4
КАРТОФЕЛЬ	60	48	1	0,2	7,6	35,9
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,2	0	0,9	4,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
ГОВЯДИНА Б/К	19,3	17,3	3,1	2,7	0	36,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,6	211,6	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,9	4,8	23,8	150,1
КАРТОФЕЛЬ	187,5	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/30		9,1	9,2	2,1	127,3
ГОВЯДИНА Б/К	53,9	48,5	8,7	7,6	0	102,5
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					

СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ВАФЛИ</b>		<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>50,3</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,6	9,7	50,2
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>40,2</b>
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			<b>26,1</b>	<b>27,6</b>	<b>91,3</b>	<b>721,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,5</b>	<b>46,1</b>	<b>152,0</b>	<b>1 170,7</b>