

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			6,9	17,8	65,0	450,2
Обед						
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
			29,9	47,4	121,5	1 033,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,8	65,2	186,5	1 483,9

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	
Завтрак						
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
			18,6	30,7	87,1	700,8
Обед						
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
КОТЛета ИЗ РЫБЫ		80	16,9	8,0	15,8	203,3
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
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
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5	109,8
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ		20	1,4	0,3	8,0	40,2
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	20	1,4	0,3	8	40,2
			31,8	31,1	110,1	850,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,4	61,8	197,2	1 550,8

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			13,3	24,7	53,0	489,1
Обед						
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
			24,6	44,3	105,3	920,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,9	69,0	158,3	1 409,7

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			9,5	18,9	62,1	457,7
Обед						
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
			24,2	32,5	124,2	939,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,7	51,4	186,3	1 397,0

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			17,1	26,7	51,7	517,1
Обед						
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
			23,1	32,6	82,8	718,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,2	59,3	134,5	1 235,5

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			15,2	18,1	60,4	468,9
Обед						
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
			23,8	44,7	110,0	978,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,0	62,8	170,4	1 447,2

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			11,6	11,8	75,3	456,2
Обед						
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
			28,5	26,7	117,6	897,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,1	38,5	192,9	1 353,8

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			9,4	20,4	44,9	401,6
Обед						
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
			31,1	49,3	142,8	1 138,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,5	69,7	187,7	1 540,1

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			27,6	28,6	52,3	580,7
Обед						
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
			20,1	20,3	90,1	625,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,7	48,9	142,4	1 205,9

МЕНЮ

МКОУ Кукаринская ОШ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
			9,4	18,5	60,7	449,7
Обед						
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
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
			26,1	27,6	91,3	721,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,5	46,1	152,0	1 170,7