

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ

Председатель Правления

В.П. Митгалева

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

"01" сентября 2023 г.

"01" сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №7

с. ПАТРУШИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ.

## МЕНЮ 1 ДЕНЬ

| №                                    | Наименование блюда   | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |  |
|--------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--|
|                                      |  |                |              |              |                  |                | Са                           | Fe          | В1          | В2            | С            |  |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |  |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |  |
| 17.4                                 | Каша молочная ассорти с<br>маслом сливочным                          | 200,00         | 5,04         | 10,10        | 25,66            | 215,14         | 115,80                       | 0,50        | 0,10        | 0,10          | 0,50         |  |
| пром                                 | Яблоко свежее  | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95            | 49,00          | 16,00                        | 2,20        | 0,03        | 0,10          | 13,00        |  |
| 3                                    | Сосиска в тесте  | 100,00         | 12,20        | 7,40         | 35,00            | 260,00         | 376,00                       | 0,40        | 0,20        | 0,20          | 0,40         |  |
| 32.10                                | Кофейный напиток на молоке   | 200,00         | 3,10         | 3,20         | 14,40            | 99,00          | 116,70                       | 0,10        | 0,04        | 0,10          | 0,50         |  |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 11,50                        | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>  | <b>630,00</b>  | <b>22,42</b> | <b>21,43</b> | <b>100,83</b>    | <b>692,11</b>  | <b>636,00</b>                | <b>4,13</b> | <b>0,40</b> | <b>0,52</b>   | <b>15,64</b> |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |  |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |  |
| 44348                                | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью и растительным<br>маслом | 60,00          | 0,90         | 3,60         | 4,50             | 54,00          | 32,22                        | 0,36        | 0,00        | 0,00          | 20,34        |  |
| 16.2                                 | Суп картофельный с бобовыми  | 200,00         | 4,40         | 4,80         | 16,60            | 124,50         | 30,56                        | 1,68        | 0,10        | 0,08          | 4,50         |  |
| 16.8                                 | Биточки из говядины паровые  | 90,00          | 11,68        | 11,61        | 5,76             | 175,00         | 30,26                        | 0,72        | 0,09        | 0,09          | 0,00         |  |
| 46.3                                 | Макаронны отварные   | 150,00         | 5,30         | 3,00         | 32,40            | 178,00         | 12,45                        | 0,75        | 0,20        | 0,20          | 0,00         |  |
| 44206                                | Компот из кураги и яблок   | 200,00         | 0,40         | 0,20         | 16,10            | 68,00          | 35,30                        | 0,90        | 0,00        | 0,00          | 0,60         |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный   | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49            | 70,14          | 6,90                         | 0,33        | 0,03        | 0,02          | 1,10         |  |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>  | <b>760,00</b>  | <b>26,73</b> | <b>23,84</b> | <b>104,67</b>    | <b>738,61</b>  | <b>154,59</b>                | <b>5,67</b> | <b>0,45</b> | <b>0,41</b>   | <b>27,78</b> |  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>  | <b>1390,00</b> | <b>49,15</b> | <b>45,27</b> | <b>205,50</b>    | <b>1430,72</b> | <b>790,59</b>                | <b>9,80</b> | <b>0,85</b> | <b>0,93</b>   | <b>43,42</b> |  |

## МЕНЮ 2 ДЕНЬ

| №     | Наименование блюда                               | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |   |  |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---|--|
|       |  |                |              |              |                  |                | Са                           | Fe          |             | В1            | В2           | С |  |
|       | <b>Комплекс 1 (загряк 7-11 лет)</b>              |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |   |  |
| 44263 | Мясо говядины, тушеное с овощами                 | 180,00         | 14,13        | 14,13        | 17,82            | 254,97         | 31,37                        | 2,52        | 0,09        | 0,18          | 9,63         |   |  |
| 1     | Дол гарнир: огурец свежий                        | 40,00          | 0,32         | 0,00         | 0,96             | 5,12           | 13,40                        | 0,24        | 0,00        | 0,00          | 3,92         |   |  |
| 29.10 | Чай с лимоном                                    | 200,00         | 0,10         | 0,00         | 9,90             | 40,00          | 2,20                         | 0,10        | 0,09        | 0,06          | 0,80         |   |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                                   | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15            | 116,90         | 11,50                        | 0,55        | 0,05        | 0,03          | 3,05         |   |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |   |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>500,00</b>  | <b>20,18</b> | <b>14,96</b> | <b>67,65</b>     | <b>485,96</b>  | <b>65,37</b>                 | <b>4,34</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b>   | <b>18,64</b> |   |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>                |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |   |  |
| 20/1  | Салат из свежих томатов с маслом растительным    | 60,00          | 0,60         | 3,66         | 2,10             | 46,20          | 4,14                         | 0,24        | 0,00        | 0,00          | 7,38         |   |  |
| 44257 | Борщ из капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200,00         | 1,72         | 4,16         | 7,60             | 75,32          | 50,22                        | 0,82        | 0,00        | 0,00          | 11,64        |   |  |
| 44325 | Котлета из кур                                   | 90,00          | 13,32        | 11,16        | 8,19             | 186,30         | 45,00                        | 1,08        | 0,09        | 0,09          | 0,27         |   |  |
| 38.3  | Рис, припущенный с овощами                       | 150,00         | 3,75         | 7,10         | 37,70            | 230,02         | 18,60                        | 0,67        | 0,07        | 0,00          | 0,45         |   |  |
| 44265 | Компот из свежих плодов (яблок)                  | 200,00         | 0,40         | 0,40         | 18,40            | 80,00          | 32,00                        | 0,90        | 0,00        | 0,00          | 3,60         |   |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                                   | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49            | 70,14          | 6,90                         | 0,33        | 0,03        | 0,02          | 1,10         |   |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |   |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>760,00</b>  | <b>23,84</b> | <b>27,11</b> | <b>103,30</b>    | <b>756,95</b>  | <b>163,76</b>                | <b>4,97</b> | <b>0,22</b> | <b>0,13</b>   | <b>25,68</b> |   |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                        | <b>1260,00</b> | <b>44,02</b> | <b>42,07</b> | <b>170,95</b>    | <b>1242,91</b> | <b>229,13</b>                | <b>9,31</b> | <b>0,48</b> | <b>0,42</b>   | <b>44,32</b> |   |  |

## МЕНЮ 3 ДЕНЬ

| №                                    | Наименование блюда                               | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углероды, г   | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |               |
|--------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|                                      |  |                |              |              |               |                | Са                        | Fe           | B1            | B2          | C             |
| <b>Комплекс 1 (загтрак 7-11 лет)</b> |  |                |              |              |               |                |                           |              |               |             |               |
| 44533                                | Капуста тушеная                                  | 150,00         | 3,22         | 2,85         | 11,90         | 86,25          | 83,25                     | 1,10         | 0,07          | 0,07        | 31,20         |
| 36.8                                 | Тефтели из говядины с рисом                      | 90,00          | 11,60        | 11,60        | 13,10         | 203,40         | 18,00                     | 1,90         | 0,09          | 0,09        | 2,70          |
| 37.10                                | Напиток из шиповника                             | 200,00         | 0,20         | 0,10         | 13,10         | 54,10          | 39,00                     | 0,20         | 0,10          | 0,10        | 39,00         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                                   | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90         | 6,90                      | 0,33         | 0,03          | 0,02        | 1,83          |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,24          |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                            | <b>520,00</b>  | <b>20,65</b> | <b>15,38</b> | <b>77,07</b>  | <b>529,62</b>  | <b>154,05</b>             | <b>4,46</b>  | <b>0,32</b>   | <b>0,30</b> | <b>75,97</b>  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |  |                |              |              |               |                |                           |              |               |             |               |
| 32.1                                 | Салат из свежлы                                  | 60,00          | 0,84         | 3,60         | 4,08          | 52,20          | 34,08                     | 0,72         | 0,06          | 0,06        | 1,14          |
| 44379                                | Ши с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 200,00         | 1,72         | 3,28         | 6,80          | 64,60          | 44,86                     | 0,58         | 0,00          | 0,08        | 13,88         |
| 39.3                                 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150,00         | 6,63         | 4,44         | 28,80         | 181,50         | 24,74                     | 3,45         | 0,22          | 0,07        | 0,00          |
| 44236                                | Мясо кур отварное в соусе                        | 90,00          | 10,44        | 10,90        | 10,07         | 180,14         | 10,62                     | 0,81         | 0,10          | 0,09        | 0,36          |
| 37.2                                 | Напиток "Золотой шар"                            | 200,00         | 0,00         | 0,00         | 12,00         | 48,00          | 4,50                      | 0,20         | 0,00          | 0,00        | 29,00         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                                   | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90         | 11,50                     | 0,55         | 0,05          | 0,03        | 3,05          |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,24          |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                            | <b>780,00</b>  | <b>25,26</b> | <b>23,05</b> | <b>100,72</b> | <b>712,31</b>  | <b>137,20</b>             | <b>7,24</b>  | <b>0,46</b>   | <b>0,35</b> | <b>48,67</b>  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>                        | <b>1300,00</b> | <b>45,91</b> | <b>38,43</b> | <b>177,79</b> | <b>1241,93</b> | <b>291,25</b>             | <b>11,70</b> | <b>0,78</b>   | <b>0,65</b> | <b>124,64</b> |

## МЕНЮ 4 день

| №     | Наименование блюда                         | Выход, г      | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные<br>элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|---------------|--------------|--------------|------------------|---------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---|--|--|--|--|--|
|       |  |               |              |              |                  |               | Са                           | Fe          |             | В1            | В2           | С |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>       |               |              |              |                  |               |                              |             |             |               |              |   |  |  |  |  |  |
| 44240 | Бутерброд с сыром                          | 50,00         | 6,10         | 3,70         | 17,50            | 130,00        | 188,00                       | 0,20        | 0,10        | 0,10          | 0,20         |   |  |  |  |  |  |
| 1     | Доп гарнир: огурец свежий                  | 50,00         | 0,40         | 0,00         | 1,20             | 6,40          | 16,75                        | 0,30        | 0,00        | 0,00          | 4,90         |   |  |  |  |  |  |
| 44417 | Суфле из мяса кур с рисом                  | 150,00        | 14,55        | 15,90        | 2,55             | 211,50        | 79,35                        | 2,40        | 0,00        | 0,15          | 0,45         |   |  |  |  |  |  |
| 36,10 | Какао на молоке                            | 200,00        | 3,60         | 3,30         | 22,80            | 133,00        | 133,33                       | 0,90        | 0,10        | 0,00          | 0,50         |   |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50,00         | 2,80         | 0,55         | 24,70            | 114,95        | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |   |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                      | <b>500,00</b> | <b>27,45</b> | <b>23,45</b> | <b>68,75</b>     | <b>595,85</b> | <b>424,33</b>                | <b>4,73</b> | <b>0,23</b> | <b>0,27</b>   | <b>7,29</b>  |   |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>          |               |              |              |                  |               |                              |             |             |               |              |   |  |  |  |  |  |
| 72    | Винегрет овощной                           | 100,00        | 1,30         | 8,90         | 6,70             | 112,00        | 25,80                        | 0,70        | 0,00        | 0,00          | 5,20         |   |  |  |  |  |  |
| 44502 | Рассольник с крутой, сметаной<br>и зеленью | 200,00        | 2,20         | 4,32         | 13,68            | 103,00        | 37,90                        | 0,90        | 0,08        | 0,08          | 8,76         |   |  |  |  |  |  |
| 18,7  | Тертели рыбные в соусе                     | 130,00        | 13,10        | 9,20         | 11,80            | 183,00        | 24,40                        | 0,40        | 0,10        | 0,10          | 0,20         |   |  |  |  |  |  |
| 44258 | Картофельное пюре                          | 150,00        | 3,15         | 3,67         | 20,40            | 127,50        | 41,65                        | 1,10        | 0,15        | 0,07          | 5,50         |   |  |  |  |  |  |
| 948   | Кисель из ягод                             | 200,00        | 0,00         | 0,00         | 27,80            | 111,00        | 8,20                         | 0,20        | 0,10        | 0,10          | 6,60         |   |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                             | 50,00         | 3,95         | 0,50         | 24,15            | 116,90        | 11,50                        | 0,55        | 0,05        | 0,03          | 3,05         |   |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30,00         | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97         | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,02          | 1,24         |   |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                      | <b>860,00</b> | <b>25,38</b> | <b>26,92</b> | <b>119,35</b>    | <b>822,37</b> | <b>156,35</b>                | <b>4,78</b> | <b>0,51</b> | <b>0,40</b>   | <b>30,55</b> |   |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                  | <b>910,00</b> | <b>28,18</b> | <b>27,47</b> | <b>144,05</b>    | <b>937,32</b> | <b>163,25</b>                | <b>5,71</b> | <b>0,54</b> | <b>0,42</b>   | <b>31,79</b> |   |  |  |  |  |  |

## МЕНЮ 5 день

| №     | Наименование блюда                    | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |       |  |  |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------|--|--|--|--|--|--|
|       |                                       |                |              |              |                  |                | Са                           | Fe          |             | В1            | В2           | С     |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11)</b>      |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |       |  |  |  |  |  |  |
| 2     | Доп гарнир: помидор свежий            | 30,00          | 0,30         | 0,06         | 1,14             | 6,60           | 4,14                         | 0,24        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 7,38  |  |  |  |  |  |  |
| 4232  | Голень или бедро птицы<br>отварное    | 90,00          | 17,19        | 14,31        | 0,18             | 198,00         | 18,09                        | 1,62        | 0,09        | 0,09          | 0,09         | 0,72  |  |  |  |  |  |  |
| 46.3  | Макаронны отварные                    | 150,00         | 5,30         | 3,00         | 32,40            | 178,00         | 12,45                        | 0,75        | 0,20        | 0,20          | 0,20         | 0,00  |  |  |  |  |  |  |
| 44357 | Компот из сухофруктов                 | 200,00         | 1,00         | 0,10         | 19,80            | 84,10          | 31,30                        | 0,60        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,30  |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                        | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49            | 70,14          | 4,60                         | 0,22        | 0,02        | 0,02          | 0,01         | 0,50  |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20,00          | 1,12         | 0,22         | 9,88             | 45,98          | 4,60                         | 0,62        | 0,02        | 0,02          | 0,01         | 0,80  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>520,00</b>  | <b>27,28</b> | <b>17,99</b> | <b>77,89</b>     | <b>582,82</b>  | <b>75,18</b>                 | <b>4,05</b> | <b>0,33</b> | <b>0,31</b>   | <b>9,70</b>  |       |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>     |                |              |              |                  |                |                              |             |             |               |              |       |  |  |  |  |  |  |
| 44348 | Салат из квашеной капусты с<br>маслом | 60,00          | 0,90         | 3,60         | 4,50             | 54,00          | 32,20                        | 0,36        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 20,34 |  |  |  |  |  |  |
| 20.2  | Суп овощной со сметаной               | 200,00         | 1,60         | 5,52         | 8,80             | 91,20          | 23,60                        | 0,64        | 0,08        | 0,08          | 0,08         | 6,88  |  |  |  |  |  |  |
| 3     | Мясо кур отварное                     | 10,00          | 2,35         | 2,25         | 0,00             | 29,65          | 2,00                         | 0,20        | 0,10        | 0,10          | 0,10         | 0,10  |  |  |  |  |  |  |
| 44294 | Плов из говядины                      | 200,00         | 14,80        | 16,48        | 34,56            | 353,60         | 21,28                        | 2,16        | 0,08        | 0,08          | 0,08         | 0,96  |  |  |  |  |  |  |
| 37.10 | Напиток из шиповника                  | 200,00         | 0,20         | 0,10         | 13,10            | 54,10          | 39,00                        | 0,20        | 0,10        | 0,10          | 0,10         | 39,00 |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                        | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15            | 116,90         | 11,50                        | 0,55        | 0,05        | 0,05          | 0,03         | 3,05  |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93        | 0,03        | 0,03          | 0,02         | 1,24  |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>750,00</b>  | <b>25,48</b> | <b>28,78</b> | <b>99,93</b>     | <b>768,42</b>  | <b>136,48</b>                | <b>5,04</b> | <b>0,44</b> | <b>0,41</b>   | <b>71,57</b> |       |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>             | <b>1270,00</b> | <b>52,76</b> | <b>46,77</b> | <b>177,82</b>    | <b>1351,24</b> | <b>211,66</b>                | <b>9,09</b> | <b>0,77</b> | <b>0,72</b>   | <b>81,27</b> |       |  |  |  |  |  |  |

голень

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ

| №                                    | Наименование блюда                            | Выход, г       | Белки, г     |              |               | Жиры, г        |               |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные<br>элементы (мг) |    |    | Витамины (мг) |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|------------------|-------------|------------------------------|----|----|---------------|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                      |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              | Са | Fe | B1            | B2 | C |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.4                                 | Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 200,00         | 7,45         | 11,40        | 31,30         | 257,80         | 97,50         | 1,00        | 0,10             | 0,10        | 0,40                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73                                   | Пицца мясная                                  | 80,00          | 9,76         | 5,92         | 28,00         | 208,00         | 292,80        | 0,32        | 0,16             | 0,16        | 0,32                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44387                                | Компот из ягод                                | 200,00         | 0,20         | 0,00         | 11,90         | 48,00          | 7,50          | 0,10        | 0,10             | 0,10        | 1,20                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром                                 | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 11,50         | 1,55        | 0,05             | 0,03        | 2,06                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                         | <b>510,00</b>  | <b>19,09</b> | <b>17,65</b> | <b>86,02</b>  | <b>582,77</b>  | <b>409,30</b> | <b>2,97</b> | <b>0,41</b>      | <b>0,39</b> | <b>3,98</b>                  |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                                    | Доп гарнир:огурец свежий                      | 30,00          | 0,24         | 0,00         | 0,72          | 3,84           | 10,05         | 0,18        | 0,00             | 0,00        | 2,94                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40.2                                 | Гренки  | 20,00          | 1,70         | 0,20         | 10,70         | 51,00          | 4,20          | 0,20        | 0,08             | 0,00        | 0,00                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44532                                | Суп картофельный со сметаной<br>и зеленью     | 200,00         | 2,76         | 2,96         | 17,84         | 109,40         | 69,66         | 0,74        | 0,08             | 0,08        | 7,88                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64                                   | Колбаски "Витаминные"                         | 90,00          | 14,04        | 17,50        | 2,80          | 224,50         | 23,00         | 1,70        | 0,07             | 0,07        | 2,40                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44533                                | Капустя тушеная                               | 150,00         | 3,22         | 2,85         | 11,90         | 86,25          | 83,25         | 1,10        | 0,07             | 0,07        | 31,20                        |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16                                   | Компот из кураги                              | 200,00         | 1,00         | 0,00         | 27,40         | 113,60         | 28,70         | 0,30        | 0,00             | 0,00        | 1,80                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                                | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 6,90          | 0,33        | 0,03             | 0,02        | 1,10                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром                                 | Хлеб ржанно-пшеничный                         | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90          | 0,93        | 0,03             | 0,02        | 1,24                         |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                         | <b>750,00</b>  | <b>27,01</b> | <b>24,14</b> | <b>100,67</b> | <b>727,70</b>  | <b>232,66</b> | <b>5,48</b> | <b>0,36</b>      | <b>0,26</b> | <b>48,56</b>                 |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>                     | <b>1260,00</b> | <b>46,10</b> | <b>41,79</b> | <b>186,69</b> | <b>1310,47</b> | <b>641,96</b> | <b>8,45</b> | <b>0,77</b>      | <b>0,65</b> | <b>52,54</b>                 |    |    |               |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |

## МЕНЮ 7 ДЕНЬ

| №     | Наименование блюда                     | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |             | Витамины (мг) |             |              |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
|       |  |                |              |              |                  |                | Са                           | Fe          | B1            | B2          | C            |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>   |                |              |              |                  |                |                              |             |               |             |              |  |  |  |  |  |  |
| 4443  | Запеканка из творога                   | 150,00         | 25,35        | 14,40        | 19,80            | 310,50         | 213,45                       | 0,75        | 0,23          | 0,30        | 0,38         |  |  |  |  |  |  |
|       | Молоко стуженное                       | 20,00          | 1,40         | 1,80         | 11,20            | 64,00          | 6,40                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |
| 27.10 | Чай с сахаром                          | 200,00         | 0,10         | 0,00         | 9,80             | 39,00          | 0,30                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Дюглоко свежее                         | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95            | 49,00          | 16,00                        | 2,20        | 0,03          | 0,10        | 13,00        |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                         | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49            | 70,14          | 6,90                         | 0,33        | 0,03          | 0,02        | 1,10         |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20,00          | 1,12         | 0,22         | 9,88             | 45,98          | 4,60                         | 0,62        | 0,02          | 0,01        | 0,80         |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                  | <b>520,00</b>  | <b>30,74</b> | <b>17,12</b> | <b>76,12</b>     | <b>578,62</b>  | <b>247,65</b>                | <b>3,90</b> | <b>0,31</b>   | <b>0,43</b> | <b>15,28</b> |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>      |                |              |              |                  |                |                              |             |               |             |              |  |  |  |  |  |  |
| 35.1  | Салат из свежкы с соевым<br>отуцом     | 60,00          | 0,78         | 3,60         | 3,60             | 49,80          | 18,50                        | 0,60        | 0,00          | 0,00        | 3,36         |  |  |  |  |  |  |
| 73    | Суп картофельный с рыбной<br>консервой | 200,00         | 7,76         | 3,84         | 10,48            | 108,00         | 12,20                        | 0,56        | 0,08          | 0,08        | 5,04         |  |  |  |  |  |  |
| 4232  | Голень или бедро птицы<br>отварное     | 90,00          | 17,19        | 14,31        | 0,18             | 198,00         | 18,09                        | 1,62        | 0,09          | 0,09        | 0,72         |  |  |  |  |  |  |
| 46.3  | Макаронны отварные                     | 150,00         | 5,30         | 3,00         | 32,40            | 178,00         | 12,45                        | 0,75        | 0,20          | 0,20        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |
| 44265 | Компот из свежих плодов                | 200,00         | 0,40         | 0,40         | 18,40            | 80,00          | 32,00                        | 0,90        | 0,00          | 0,00        | 3,60         |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                         | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15            | 116,90         | 11,50                        | 0,55        | 0,05          | 0,03        | 3,05         |  |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93        | 0,03          | 0,02        | 1,24         |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                  | <b>780,00</b>  | <b>37,06</b> | <b>25,98</b> | <b>104,03</b>    | <b>799,67</b>  | <b>111,64</b>                | <b>5,91</b> | <b>0,45</b>   | <b>0,42</b> | <b>17,01</b> |  |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>              | <b>1300,00</b> | <b>67,80</b> | <b>43,10</b> | <b>180,15</b>    | <b>1378,29</b> | <b>359,29</b>                | <b>9,81</b> | <b>0,76</b>   | <b>0,85</b> | <b>32,29</b> |  |  |  |  |  |  |

## МЕНЮ 8 день

| №                                    | Наименование блюда                     | Выход, г       | Белки, г     |              | Жиры, г       |                | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Минеральные<br>элементы (мг) |             |              | Витамины (мг) |   |  |
|--------------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|---|--|
|                                      |  |                |              |              |               |                |                  |              | Са                           | Fe          | В1           | В2            | С |  |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |  |                |              |              |               |                |                  |              |                              |             |              |               |   |  |
| 23                                   | Суфле "Рыбка"                          | 90,00          | 12,60        | 13,50        | 7,83          | 221,40         | 41,40            | 0,36         | 0,09                         | 0,09        | 0,18         |               |   |  |
| 44258                                | Картофельное пюре                      | 150,00         | 3,15         | 3,67         | 20,40         | 127,50         | 41,65            | 1,10         | 0,15                         | 0,07        | 5,50         |               |   |  |
| 36.10                                | Какао на молоке                        | 200,00         | 3,60         | 3,30         | 22,80         | 133,00         | 133,33           | 0,90         | 0,10                         | 0,00        | 0,50         |               |   |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                         | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 6,90             | 0,33         | 0,03                         | 0,02        | 1,10         |               |   |  |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90             | 0,93         | 0,03                         | 0,02        | 1,24         |               |   |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                  | <b>500,00</b>  | <b>23,40</b> | <b>21,10</b> | <b>80,34</b>  | <b>621,01</b>  | <b>230,18</b>    | <b>3,62</b>  | <b>0,40</b>                  | <b>0,20</b> | <b>8,52</b>  |               |   |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |  |                |              |              |               |                |                  |              |                              |             |              |               |   |  |
| 16.1                                 | Салат из моркови                       | 60,00          | 0,72         | 3,60         | 5,52          | 57,60          | 14,64            | 0,36         | 0,06                         | 0,06        | 2,70         |               |   |  |
| 22.2                                 | Суп-лапша на курином бульоне с зеленью | 200,00         | 2,12         | 3,84         | 6,48          | 69,40          | 22,62            | 0,50         | 0,00                         | 0,00        | 3,40         |               |   |  |
| 16.8                                 | Котлета мясная из говядины             | 90,00          | 11,68        | 11,61        | 5,76          | 175,00         | 30,26            | 0,72         | 0,09                         | 0,09        | 0,00         |               |   |  |
| 39.3                                 | Каша гречневая рассыпчатая             | 150,00         | 6,63         | 4,44         | 28,80         | 181,50         | 24,74            | 3,45         | 0,22                         | 0,07        | 0,00         |               |   |  |
| 948                                  | Кисель из ягод                         | 200,00         | 0,00         | 0,00         | 27,80         | 111,00         | 8,20             | 0,20         | 0,10                         | 0,10        | 6,60         |               |   |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                         | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90         | 6,90             | 0,33         | 0,03                         | 0,02        | 1,83         |               |   |  |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90             | 0,93         | 0,03                         | 0,02        | 1,24         |               |   |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                  | <b>780,00</b>  | <b>26,78</b> | <b>24,32</b> | <b>113,33</b> | <b>780,37</b>  | <b>114,26</b>    | <b>6,49</b>  | <b>0,53</b>                  | <b>0,36</b> | <b>15,77</b> |               |   |  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>              | <b>1300,00</b> | <b>50,72</b> | <b>41,20</b> | <b>214,66</b> | <b>1433,74</b> | <b>191,26</b>    | <b>12,12</b> | <b>1,00</b>                  | <b>0,66</b> | <b>25,45</b> |               |   |  |



## МЕНЮ 9 день

| №     | Наименование блюда                                 | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |             | Витамины (мг) |              |  |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--|
|       |  |                |              |              |               |                | Са                        | Fe           | В1          | В2            | С            |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>               |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 44294 | Плов из говядины                                   | 170,00         | 12,58        | 14,01        | 29,38         | 300,56         | 18,09                     | 1,84         | 0,07        | 0,07          | 0,82         |  |
| 1     | Доп гарнир: огурец свежий                          | 50,00          | 0,40         | 0,00         | 1,20          | 6,40           | 16,75                     | 0,30         | 0,00        | 0,00          | 4,90         |  |
| 27.11 | Чай каркаде  | 200,00         | 0,20         | 0,00         | 13,70         | 56,00          | 15,00                     | 1,40         | 0,16        | 0,24          | 0,80         |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                                     | 50,00          | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90         | 11,50                     | 0,55         | 0,05        | 0,03          | 3,05         |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,24         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                              | <b>500,00</b>  | <b>18,81</b> | <b>14,84</b> | <b>83,25</b>  | <b>548,83</b>  | <b>68,24</b>              | <b>5,02</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,36</b>   | <b>10,81</b> |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>                  |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 44409 | Салат из св капусты с св огурцом с растител маслом | 60,00          | 0,78         | 3,60         | 2,16          | 44,40          | 22,62                     | 0,36         | 0,00        | 0,00          | 17,88        |  |
| 18.2  | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200,00         | 2,00         | 2,40         | 24,70         | 128,40         | 14,64                     | 0,80         | 0,08        | 0,14          | 4,88         |  |
| 44325 | Биточек куриный паровой                            | 90,00          | 13,32        | 11,16        | 8,19          | 186,30         | 45,00                     | 1,08         | 0,09        | 0,09          | 0,27         |  |
| 21.4  | Горох отварной                                     | 150,00         | 4,20         | 2,90         | 22,42         | 131,74         | 58,80                     | 3,00         | 0,30        | 0,08          | 0,30         |  |
| 44296 | Компот из яблок и изюма                            | 200,00         | 0,20         | 0,20         | 16,80         | 70,00          | 6,50                      | 0,90         | 0,00        | 0,00          | 1,60         |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                                     | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 11,60                     | 0,33         | 0,03        | 0,02          | 1,10         |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,24         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                              | <b>760,00</b>  | <b>24,55</b> | <b>20,89</b> | <b>103,58</b> | <b>699,95</b>  | <b>166,06</b>             | <b>7,40</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,35</b>   | <b>27,27</b> |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                          | <b>1260,00</b> | <b>43,36</b> | <b>35,73</b> | <b>186,83</b> | <b>1248,78</b> | <b>234,30</b>             | <b>12,42</b> | <b>0,84</b> | <b>0,71</b>   | <b>38,08</b> |  |

## МЕНЮ 10 день

| №                                    | Наименование блюда                            | Выход, г       | Белки, г      | Жиры, г       | Углево-ды, г   | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |               |
|--------------------------------------|---|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|                                      |   |                |               |               |                |                | Са                        | Fe           | В1            | В2          | С             |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |   |                |               |               |                |                |                           |              |               |             |               |
| 1.1                                  | Огуpec соленый                                | 30,00          | 0,30          | 0,00          | 0,60           | 36,32          | 11,34                     | 0,18         | 0,00          | 0,00        | 4,14          |
| 44538                                | Гуляш   | 90,00          | 13,41         | 14,13         | 4,23           | 198,90         | 13,50                     | 1,98         | 0,09          | 0,09        | 0,45          |
| 46.3                                 | Макаронь отварные                             | 150,00         | 5,30          | 3,00          | 32,40          | 178,00         | 12,45                     | 0,75         | 0,20          | 0,20        | 0,00          |
| 37.2                                 | Напиток "Золотой шар"                         | 200,00         | 0,00          | 0,00          | 12,00          | 48,00          | 4,50                      | 0,20         | 0,00          | 0,00        | 29,00         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                                | 30,00          | 2,37          | 0,30          | 14,49          | 70,14          | 11,60                     | 0,33         | 0,03          | 0,02        | 1,10          |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20,00          | 1,12          | 0,22          | 9,88           | 45,98          | 6,90                      | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,24          |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                         | <b>520,00</b>  | <b>22,50</b>  | <b>17,65</b>  | <b>73,60</b>   | <b>577,34</b>  | <b>60,29</b>              | <b>4,37</b>  | <b>0,35</b>   | <b>0,33</b> | <b>35,93</b>  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |   |                |               |               |                |                |                           |              |               |             |               |
| 2                                    | Доп гарнир:помидор свежий                     | 30,00          | 0,30          | 0,06          | 1,14           | 6,60           | 4,14                      | 0,24         | 0,00          | 0,00        | 7,38          |
| 38.2                                 | Суп крестьянский с крупой, сметаной и зеленью | 200,00         | 2,04          | 4,72          | 10,96          | 95,00          | 38,62                     | 0,74         | 0,08          | 0,00        | 9,40          |
| 59.8                                 | Сосиска отварная                              | 100,00         | 13,70         | 15,80         | 5,80           | 220,00         | 20,00                     | 1,40         | 0,12          | 0,23        | 0,00          |
| 32/3                                 | Рагу из овощей                                | 150,00         | 2,50          | 4,00          | 24,60          | 144,00         | 38,10                     | 1,05         | 0,07          | 0,07        | 10,65         |
| 44357                                | Компот из сухофруктов                         | 200,00         | 1,00          | 0,10          | 19,80          | 84,10          | 31,30                     | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 0,30          |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                                | 30,00          | 2,37          | 0,30          | 14,49          | 70,14          | 11,50                     | 0,55         | 0,05          | 0,03        | 3,05          |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30,00          | 1,68          | 0,33          | 14,82          | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,24          |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                         | <b>740,00</b>  | <b>23,59</b>  | <b>25,31</b>  | <b>91,61</b>   | <b>688,81</b>  | <b>150,56</b>             | <b>5,51</b>  | <b>0,35</b>   | <b>0,35</b> | <b>32,02</b>  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>                     | <b>1260,00</b> | <b>46,09</b>  | <b>42,96</b>  | <b>165,21</b>  | <b>1266,15</b> | <b>210,85</b>             | <b>9,88</b>  | <b>0,70</b>   | <b>0,68</b> | <b>67,95</b>  |
|                                      | <b>Итого за 10 дней завтрак</b>               |                | <b>232,52</b> | <b>181,57</b> | <b>791,52</b>  | <b>5794,93</b> | <b>2370,58</b>            | <b>41,59</b> | <b>3,31</b>   | <b>3,40</b> | <b>201,75</b> |
|                                      | <b>Итого за 10 дней обед</b>                  |                | <b>265,68</b> | <b>250,34</b> | <b>1041,19</b> | <b>7495,16</b> | <b>1523,56</b>            | <b>58,49</b> | <b>4,30</b>   | <b>3,44</b> | <b>344,88</b> |