

Директор МБОУ СОШ № 7

Председатель Правления

В.П. Мингалеев

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

"01" сентября 2023г.

Шалагутина Н.В.

"01" сентября 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕСТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №7  
СПАТРУШИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ.**

**МЕНЮ 1 день**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Fe	B1	B2	C			
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>													
17.4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	250,00	6,30	12,63	32,08	268,93	144,75	0,63	0,13	0,13	0,63			
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>680,00</b>	<b>23,68</b>	<b>23,96</b>	<b>107,25</b>	<b>745,90</b>	<b>664,95</b>	<b>4,26</b>	<b>0,43</b>	<b>0,55</b>	<b>15,77</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>													
44348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	90,00	1,35	5,40	6,75	81,00	48,33	0,54	0,00	0,00	30,51			
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	6,00	20,75	155,63	38,20	2,10	0,13	0,10	5,63			
16.8	Биточки из говядины паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00			
46.3	Макароны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83			
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>920,00</b>	<b>33,34</b>	<b>29,15</b>	<b>137,73</b>	<b>944,52</b>	<b>184,19</b>	<b>6,50</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>39,81</b>			
	<b>Итого комплекс 1, 2</b>	<b>1600,00</b>	<b>57,02</b>	<b>53,11</b>	<b>244,98</b>	<b>1690,41</b>	<b>849,14</b>	<b>10,76</b>	<b>0,95</b>	<b>1,03</b>	<b>55,57</b>			

## МЕНЮ 2 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 12-18 лет)</b>																
44263	Мясо говяжье, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	283,30	34,85	2,80	0,10	0,20	10,70						
1	Доп гарнир:отурец свежий	50,00	0,40	0,00	1,20	6,40	16,75	0,30	0,00	0,00	4,90						
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	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>550,00</b>	<b>22,95</b>	<b>16,75</b>	<b>79,75</b>	<b>561,55</b>	<b>72,20</b>	<b>4,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>20,69</b>						
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																
20/1	Салат из свежих томатов с маслом растительным	90,00	0,90	5,49	3,15	69,30	6,21	0,36	0,00	0,00	11,07						
44257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250,00	2,10	5,20	9,40	93,40	59,80	1,00	0,00	0,00	13,80						
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30						
38.3	Рис, припущенный с овощами	180,00	4,50	8,52	45,24	276,02	22,32	0,80	0,08	0,00	0,54						
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	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>900,00</b>	<b>28,33</b>	<b>32,84</b>	<b>124,26</b>	<b>911,59</b>	<b>184,13</b>	<b>5,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>32,38</b>						
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1450,00</b>	<b>51,28</b>	<b>49,59</b>	<b>204,01</b>	<b>1473,14</b>	<b>256,33</b>	<b>10,20</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>53,07</b>						

## МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Fe		B1	B2	C		
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>													
44533	Капустя гушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44			
36.8	Тефтели из говядины с рисом	100,00	12,89	12,89	14,56	226,00	20,00	2,11	0,10	0,10	3,00			
37.10	Напиток из пшеника	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>560,00</b>	<b>22,58</b>	<b>17,24</b>	<b>80,91</b>	<b>569,47</b>	<b>172,70</b>	<b>4,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>82,51</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>													
32.1	Салат из свеклы	90,00	1,26	5,40	6,12	78,30	51,12	1,08	0,09	0,09	1,71			
44379	Щи с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250,00	2,10	4,10	8,40	80,00	53,10	0,70	0,00	0,10	16,60			
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00			
44236	Мясо кур отварное в соусе	100,00	11,60	12,11	11,19	200,16	11,80	0,90	0,11	0,10	0,40			
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>900,00</b>	<b>28,55</b>	<b>27,77</b>	<b>111,24</b>	<b>810,13</b>	<b>168,61</b>	<b>8,50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,42</b>	<b>52,00</b>			
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1460,00</b>	<b>51,13</b>	<b>45,01</b>	<b>192,14</b>	<b>1379,60</b>	<b>341,31</b>	<b>13,39</b>	<b>0,89</b>	<b>0,75</b>	<b>134,51</b>			

## МЕНЮ 4 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 12-18 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:отурец свежий	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88		
44417	Суфле из мяса кур с рисом	200,00	19,40	21,20	3,40	282,00	105,80	3,20	0,00	0,20	0,60		
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	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>31,82</b>	<b>28,64</b>	<b>64,90</b>	<b>644,64</b>	<b>454,13</b>	<b>5,59</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>8,42</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
72	Винегрет овощной	90,00	1,17	8,01	6,03	100,80	23,22	0,63	0,00	0,00	4,68		
44502	Рассольник с крупой, сметаной и зеленью	250,00	2,70	5,40	17,00	128,00	44,40	1,10	0,10	0,10	10,20		
18.7	Тефтели 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	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	6,60		
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>930,00</b>	<b>26,38</b>	<b>27,84</b>	<b>126,08</b>	<b>861,67</b>	<b>168,60</b>	<b>5,13</b>	<b>0,56</b>	<b>0,43</b>	<b>32,57</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>970,00</b>	<b>28,62</b>	<b>28,28</b>	<b>145,84</b>	<b>953,63</b>	<b>175,50</b>	<b>6,06</b>	<b>0,59</b>	<b>0,45</b>	<b>33,81</b>		

## МЕНЮ 5 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 12-18 лет)</b>												
2	Дол 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 отварное	100,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,09	0,72	
46.3	Макаронны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00	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	0,01	0,01	0,50	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	4,60	0,62	0,02	0,01	0,01	0,80	
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,00</b>	<b>28,90</b>	<b>18,70</b>	<b>89,31</b>	<b>641,41</b>	<b>77,67</b>	<b>4,20</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>9,70</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
44348	Салат из квашеной капусты с маслом	90,00	1,35	5,40	6,75	81,00	48,30	0,54	0,00	0,00	0,00	30,51	
20.2	Суп овощной со сметаной	250,00	2,00	6,90	11,00	114,00	29,50	0,80	0,10	0,10	0,10	8,60	
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	0,03	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	0,02	1,24	
	<b>Итого за прием</b>	<b>830,00</b>	<b>26,33</b>	<b>31,96</b>	<b>104,38</b>	<b>818,22</b>	<b>158,48</b>	<b>5,38</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>83,46</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1400,00</b>	<b>55,23</b>	<b>50,66</b>	<b>193,69</b>	<b>1459,63</b>	<b>236,15</b>	<b>9,58</b>	<b>0,83</b>	<b>0,78</b>	<b>0,83</b>	<b>93,16</b>	

Голень

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Углево-ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Ды, г		Са	Fe	В1	В2	С	
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>											
16,4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250,00	9,32	14,25	39,13	322,25	121,88	1,25	0,13	0,13	0,50	
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>560,00</b>	<b>20,96</b>	<b>20,50</b>	<b>93,85</b>	<b>647,22</b>	<b>433,68</b>	<b>3,22</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>4,08</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>											
1	Доп гарнир:отурец 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 и зеленью	250,00	3,40	3,70	22,20	136,00	84,10	0,90	0,10	0,10	9,10	
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,44	3,11	249,44	25,56	1,89	0,08	0,08	2,67	
44533	Капустга тушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44	
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>840,00</b>	<b>29,85</b>	<b>27,39</b>	<b>107,72</b>	<b>796,49</b>	<b>266,31</b>	<b>6,05</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>56,29</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1400,00</b>	<b>50,81</b>	<b>47,89</b>	<b>201,57</b>	<b>1443,71</b>	<b>699,98</b>	<b>9,27</b>	<b>0,84</b>	<b>0,72</b>	<b>60,37</b>	

## МЕНЮ 7 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 12-18 лет)</b>												
4443	Запеканка из творога	180,00	30,42	17,28	23,76	372,60	256,14	0,90	0,27	0,36	0,45		
	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	Яблоко 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	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80		
	<b>Итого за прием</b>	<b>560,00</b>	<b>36,37</b>	<b>20,11</b>	<b>85,02</b>	<b>663,71</b>	<b>290,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,49</b>	<b>15,35</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
35.1	Салат из свежлы с соленым огурцом	90,00	1,17	5,40	5,40	74,70	27,75	0,90	0,00	0,00	5,04		
73	Суп картофельный с рыбной консервой	250,00	9,70	4,80	13,10	135,00	15,25	0,70	0,10	0,10	6,30		
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,72		
46.3	Макаронь отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	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>900,00</b>	<b>40,45</b>	<b>29,34</b>	<b>114,93</b>	<b>887,17</b>	<b>126,43</b>	<b>6,50</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1460,00</b>	<b>76,82</b>	<b>49,45</b>	<b>199,95</b>	<b>1550,88</b>	<b>416,77</b>	<b>10,55</b>	<b>0,86</b>	<b>0,97</b>	<b>35,30</b>		

## МЕНЮ 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)									
									Са	Fe	B1	B2	C							
<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>																				
23	Суфле "Рыбка"	100,00	14,00	15,00	8,70	246,00	46,00	0,40	0,10	0,10	0,10	0,08	0,20							
44258	Картофельное пюре	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	0,08	6,60								
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	133,00	133,33	0,90	0,10	0,00	0,00	0,50								
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	0,02	1,47								
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,24								
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>26,22</b>	<b>23,43</b>	<b>90,12</b>	<b>694,49</b>	<b>243,11</b>	<b>3,88</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>									
<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																				
16.1	Салат из моркови	90,00	1,08	5,40	8,28	86,40	21,96	0,54	0,09	0,09	0,09	4,05								
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	250,00	2,60	4,80	8,00	86,00	25,30	0,60	0,00	0,00	0,00	3,50								
16.8	Котлета мясная из говядины	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,10	0,00								
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,08	0,00								
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	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	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	0,02	1,24								
	<b>Итого за прием</b>	<b>900,00</b>	<b>30,24</b>	<b>29,26</b>	<b>124,01</b>	<b>881,51</b>	<b>132,57</b>	<b>7,54</b>	<b>0,61</b>	<b>0,41</b>	<b>17,22</b>									
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1460,00</b>	<b>56,81</b>	<b>48,32</b>	<b>231,74</b>	<b>1590,63</b>	<b>217,88</b>	<b>13,94</b>	<b>1,14</b>	<b>0,74</b>	<b>26,90</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 12-18 лет)</b>												
44294	Плов из говядины	200,00	14,80	16,48	34,56	353,60	21,28	2,16	0,08	0,08	0,96	
1	Доп гарнир:отурец 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	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>550,00</b>	<b>22,15</b>	<b>17,53</b>	<b>98,31</b>	<b>647,85</b>	<b>71,43</b>	<b>5,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>10,95</b>	
<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растител маслом	90,00	1,17	5,40	3,24	66,60	33,93	0,54	0,00	0,00	26,82	
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,50	3,00	30,88	160,50	18,30	1,00	0,10	0,14	6,10	
44325	Биточек куриный паровой	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30	
21.4	Горох отварной	180,00	5,04	3,48	26,90	158,09	70,56	3,60	0,36	0,10	0,36	
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	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	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>900,00</b>	<b>29,34</b>	<b>25,31</b>	<b>125,89</b>	<b>848,06</b>	<b>197,79</b>	<b>8,50</b>	<b>0,62</b>	<b>0,38</b>	<b>38,25</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1450,00</b>	<b>51,49</b>	<b>42,84</b>	<b>224,20</b>	<b>1495,91</b>	<b>269,22</b>	<b>13,84</b>	<b>0,94</b>	<b>0,75</b>	<b>49,20</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 12-18 лет)</b>														
1.1	Оурец соленый	30,00	0,30	0,00	0,60	36,32	11,34	0,18	0,00	0,00	4,14			
44538	Гуляш	100,00	14,90	15,70	4,70	221,00	15,00	2,20	0,10	0,10	0,50			
46.3	Макароньы отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	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	0,00			
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	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>570,00</b>	<b>25,61</b>	<b>19,93</b>	<b>85,49</b>	<b>658,03</b>	<b>64,28</b>	<b>4,74</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>35,98</b>			
<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>														
2	Дог 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	250,00	2,50	5,90	13,60	118,00	45,30	0,90	0,10	0,00	11,00			
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	180,00	3,00	4,80	29,52	172,80	45,72	1,26	0,08	0,08	12,78			
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	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>840,00</b>	<b>26,13</b>	<b>27,49</b>	<b>108,83</b>	<b>787,37</b>	<b>164,86</b>	<b>5,88</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>35,75</b>			
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1410,00</b>	<b>51,74</b>	<b>47,42</b>	<b>194,32</b>	<b>1445,40</b>	<b>229,14</b>	<b>10,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,74</b>	<b>71,73</b>			
	<b>Итого за 10 дней завтрак</b>		<b>261,24</b>	<b>206,79</b>	<b>874,90</b>	<b>6474,27</b>	<b>2544,49</b>	<b>44,85</b>	<b>3,58</b>	<b>3,73</b>	<b>213,46</b>			
	<b>Итого за 10 дней обед</b>		<b>324,55</b>	<b>308,29</b>	<b>1270,56</b>	<b>9204,77</b>	<b>1816,25</b>	<b>70,24</b>	<b>5,26</b>	<b>4,22</b>	<b>443,67</b>			