

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "СОШ № 7"

В.П. Мингалева

"07" ноября 2023 г.

ноября 2023г.

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-ды, г  | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |              |  |  |  |  |
|-------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
|       |  |                |              |              |               |                | Са                        | Fe          |             | B1            | B2           | C            |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11лет)</b>                            |                |              |              |               |                |                           |             |             |               |              |              |  |  |  |  |
| 44240 | Бутерброд с сыром  | 50,00          | 6,10         | 3,70         | 17,50         | 130,00         | 188,00                    | 0,20        | 0,10        | 0,10          | 0,10         | 0,20         |  |  |  |  |
| 17.4  | Каша молочная ассорти с маслом сливочным                       | 200,00         | 5,04         | 10,10        | 25,66         | 215,14         | 115,80                    | 0,50        | 0,10        | 0,10          | 0,10         | 0,50         |  |  |  |  |
| пром  | Фрукты   | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95         | 49,00          | 16,00                     | 2,20        | 0,03        | 0,03          | 0,10         | 13,00        |  |  |  |  |
| 32.10 | Кофейный напиток на молоке                                     | 200,00         | 3,10         | 3,20         | 14,40         | 99,00          | 116,70                    | 0,10        | 0,04        | 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        | 0,03          | 0,02         | 1,24         |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>  | <b>580,00</b>  | <b>16,32</b> | <b>17,73</b> | <b>83,33</b>  | <b>562,11</b>  | <b>448,00</b>             | <b>3,93</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b>   | <b>0,42</b>  | <b>15,44</b> |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>                              |                |              |              |               |                |                           |             |             |               |              |              |  |  |  |  |
| 44348 | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом | 60,00          | 0,90         | 3,60         | 4,50          | 54,00          | 32,22                     | 0,36        | 0,00        | 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        | 0,10          | 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          | 0,09         | 0,00         |  |  |  |  |
| 46.3  | Макаронны отварные   | 150,00         | 5,30         | 3,00         | 32,40         | 178,00         | 12,45                     | 0,75        | 0,20        | 0,20          | 0,20         | 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          | 0,00         | 0,60         |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб пшеничный   | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 6,90                      | 0,33        | 0,03        | 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        | 0,03          | 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>0,41</b>  | <b>27,78</b> |  |  |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                                      | <b>1340,00</b> | <b>43,05</b> | <b>41,57</b> | <b>188,00</b> | <b>1300,72</b> | <b>602,59</b>             | <b>9,60</b> | <b>0,75</b> | <b>0,83</b>   | <b>43,22</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>Комплексе 1 (заграк 7-11 лет)</b>             |                |              |              |               |                |               |             |                           |             |              |               |   |  |
| 44263 | Мясо говядины, тушеное с овощами                 | 180,00         | 14,13        | 15,13        | 17,82         | 265,50         | 31,37         | 2,52        | 0,09                      | 0,18        | 9,63         |               |   |  |
| 1     | Доп гарнир:овощи свежие                          | 60,00          | 0,48         | 0,00         | 1,44          | 7,68           | 20,10         | 0,36        | 0,00                      | 0,00        | 5,88         |               |   |  |
| 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>520,00</b>  | <b>20,34</b> | <b>15,96</b> | <b>68,13</b>  | <b>499,05</b>  | <b>72,07</b>  | <b>4,46</b> | <b>0,26</b>               | <b>0,29</b> | <b>20,60</b> |               |   |  |
|       | <b>Комплексе 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 фруктов                         | 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 комплексе 1,2</b>                       | <b>1280,00</b> | <b>44,18</b> | <b>43,07</b> | <b>171,43</b> | <b>1256,00</b> | <b>235,83</b> | <b>9,43</b> | <b>0,48</b>               | <b>0,42</b> | <b>46,28</b> |               |   |  |



## МЕНЮ 3 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>             |                |              |              |                  |                |                              |              |             |               |   |               |  |
| 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        | 12,10        | 13,10            | 207,70         | 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>15,88</b> | <b>77,07</b>     | <b>533,92</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 | Пи 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 комплексе 1,2</b>                       | <b>1300,00</b> | <b>45,91</b> | <b>38,93</b> | <b>177,79</b>    | <b>1246,23</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-ды, г  | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |             |             | Витамины (мг) |              |  |
|--------------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--|
|                                      |   |               |              |              |               |               | Са                        | Fe          | В1          | В2            | С            |  |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |   |               |              |              |               |               |                           |             |             |               |              |  |
| 1                                    | Доп гарнир:овощи свежие                 | 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                       | 90,00         | 8,73         | 9,54         | 1,53          | 126,90        | 47,61                     | 1,44        | 0,00        | 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         |  |
| 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>550,00</b> | <b>19,36</b> | <b>20,49</b> | <b>88,17</b>  | <b>612,55</b> | <b>226,54</b>             | <b>4,30</b> | <b>0,20</b> | <b>0,11</b>   | <b>8,34</b>  |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |   |               |              |              |               |               |                           |             |             |               |              |  |
| 72                                   | Винегрет овощной                        | 60,00         | 0,78         | 5,34         | 4,02          | 67,20         | 15,48                     | 0,42        | 0,00        | 0,00          | 3,12         |  |
| 44502                                | Рассольник с крупой, сметаной и зеленью | 200,00        | 2,20         | 4,32         | 13,68         | 103,00        | 37,90                     | 0,90        | 0,08        | 0,08          | 8,76         |  |
| 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                       | 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>820,00</b> | <b>24,86</b> | <b>23,36</b> | <b>116,67</b> | <b>777,57</b> | <b>146,03</b>             | <b>4,50</b> | <b>0,51</b> | <b>0,40</b>   | <b>28,47</b> |  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>               | <b>870,00</b> | <b>27,66</b> | <b>23,91</b> | <b>141,37</b> | <b>892,52</b> | <b>152,93</b>             | <b>5,43</b> | <b>0,54</b> | <b>0,42</b>   | <b>29,71</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 7-11)</b>                               |                |              |              |               |                |                           |             |             |               |   |  |              |
| 2     | Дол гарнир:овощи свежие  | 60,00          | 0,60         | 0,12         | 2,28          | 13,20          | 8,28                      | 0,48        | 0,00        | 0,00          |   |  | 14,76        |
| 4232  | Голень или бедро птицы отварное                                | 90,00          | 17,19        | 14,31        | 0,18          | 198,00         | 18,09                     | 1,62        | 0,09        | 0,09          |   |  | 0,72         |
| 46.3  | Макароньы отварные   | 150,00         | 5,30         | 3,00         | 32,40         | 178,00         | 12,45                     | 0,75        | 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          |   |  | 0,30         |
| пром  | Хлеб пшеничный   | 30,00          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          | 4,60                      | 0,22        | 0,02        | 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          |   |  | 0,80         |
|       | <b>Итого за прием</b>  | <b>560,00</b>  | <b>28,14</b> | <b>18,16</b> | <b>83,97</b>  | <b>612,41</b>  | <b>79,32</b>              | <b>4,29</b> | <b>0,33</b> | <b>0,31</b>   |   |  | <b>17,08</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>                              |                |              |              |               |                |                           |             |             |               |   |  |              |
| 44348 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60,00          | 0,90         | 3,60         | 4,50          | 54,00          | 32,22                     | 0,36        | 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          |   |  | 6,88         |
| 44294 | Плов из говядины   | 200,00         | 14,80        | 16,48        | 34,56         | 353,60         | 21,28                     | 2,16        | 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          |   |  | 39,00        |
| 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   | 35,00          | 1,96         | 0,39         | 17,29         | 80,47          | 6,90                      | 0,93        | 0,03        | 0,02          |   |  | 1,24         |
|       | <b>Итого за прием</b>  | <b>745,00</b>  | <b>23,41</b> | <b>26,59</b> | <b>102,40</b> | <b>750,27</b>  | <b>134,50</b>             | <b>4,84</b> | <b>0,34</b> | <b>0,31</b>   |   |  | <b>71,47</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                                      | <b>1305,00</b> | <b>51,55</b> | <b>44,75</b> | <b>186,37</b> | <b>1362,68</b> | <b>213,82</b>             | <b>9,13</b> | <b>0,67</b> | <b>0,62</b>   |   |  | <b>88,55</b> |

голень

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ

| №       | Наименование блюда                         | Выход, г       | Белки, г     |              |               | Жиры, г        |               |             | Углево-ды, г |             |              | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |  |  | Витамины (мг) |  |  |
|---------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
|         |  |                |              |              |               |                |               |             |              |             |              |          |                           |  |  |               |  |  |
|         | <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>       |                |              |              |               |                |               |             |              |             |              |          |                           |  |  |               |  |  |
| 16.4    | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200,00         | 7,45         | 11,40        | 31,30         | 257,80         | 97,50         | 1,00        | 0,10         | 0,10        | 0,40         |          |                           |  |  |               |  |  |
| 695/710 | Пирожок печеный с мясом                    | 75,00          | 9,15         | 5,55         | 26,25         | 195,00         | 274,50        | 0,30        | 0,15         | 0,15        | 0,30         |          |                           |  |  |               |  |  |
| 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>505,00</b>  | <b>18,48</b> | <b>17,28</b> | <b>84,27</b>  | <b>569,77</b>  | <b>391,00</b> | <b>2,95</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,38</b> | <b>3,96</b>  |          |                           |  |  |               |  |  |
|         | <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>          |                |              |              |               |                |               |             |              |             |              |          |                           |  |  |               |  |  |
| 1       | Овощи свежие                               | 60,00          | 0,48         | 0,00         | 1,44          | 7,68           | 20,10         | 0,36        | 0,00         | 0,00        | 5,88         |          |                           |  |  |               |  |  |
| 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     | 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   | Капустга 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 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>27,25</b> | <b>24,14</b> | <b>101,39</b> | <b>731,54</b>  | <b>242,71</b> | <b>5,66</b> | <b>0,36</b>  | <b>0,26</b> | <b>51,50</b> |          |                           |  |  |               |  |  |
|         | <b>Итого комплексе 1,2</b>                 | <b>1285,00</b> | <b>45,73</b> | <b>41,42</b> | <b>185,66</b> | <b>1301,31</b> | <b>633,71</b> | <b>8,61</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,64</b> | <b>55,46</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                                 | Фрукты                                 | 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 соевным<br>огуцом    | 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 фруктов               | 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-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные<br>элементы (мг) |      |    | Витамины (мг) |    |    |
|--------------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|------------------|-------------|------------------------------|------|----|---------------|----|----|
|                                      |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              | Са   | Fe |               | B1 | B2 |
| <b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b> |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              |      |    |               |    |    |
| 44294                                | Плов из говядины                                      | 200,00         | 14,80        | 16,48        | 34,56         | 353,60         | 21,28         | 2,16        | 0,08             | 0,08        | 0,08                         | 0,96 |    |               |    |    |
| 44240                                | Бутерброд с сыром                                     | 50,00          | 6,10         | 3,70         | 17,50         | 130,00         | 188,00        | 0,20        | 0,10             | 0,10        | 0,20                         |      |    |               |    |    |
| 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                         |      |    |               |    |    |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                                 | <b>500,00</b>  | <b>25,05</b> | <b>20,68</b> | <b>89,91</b>  | <b>656,50</b>  | <b>235,78</b> | <b>4,31</b> | <b>0,39</b>      | <b>0,45</b> | <b>5,01</b>                  |      |    |               |    |    |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |   |                |              |              |               |                |               |             |                  |             |                              |      |    |               |    |    |
| 44409                                | Салат из св капусты с св<br>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<br>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                         |      |    |               |    |    |
| 44199                                | Картофель отварной                                    | 150,00         | 2,93         | 3,30         | 21,98         | 135,75         | 17,25         | 1,28        | 0,15             | 0,08        | 6,00                         |      |    |               |    |    |
| 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>780,00</b>  | <b>24,86</b> | <b>21,49</b> | <b>112,80</b> | <b>750,72</b>  | <b>124,51</b> | <b>5,68</b> | <b>0,38</b>      | <b>0,35</b> | <b>33,70</b>                 |      |    |               |    |    |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>                             | <b>1280,00</b> | <b>49,91</b> | <b>42,17</b> | <b>202,71</b> | <b>1407,22</b> | <b>360,29</b> | <b>9,99</b> | <b>0,77</b>      | <b>0,80</b> | <b>38,71</b>                 |      |    |               |    |    |

## МЕНЮ 10 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> |  |                |               |               |                  |                |                              |              |             |               |               |  |
| 44538                                | Гуляш  | 90,00          | 13,41         | 14,13         | 4,23             | 198,90         | 13,50                        | 1,98         | 0,09        | 0,09          | 0,45          |  |
| 46.3                                 | Макароны 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                             | 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>22,76</b>  | <b>17,76</b>  | <b>77,94</b>     | <b>564,01</b>  | <b>48,95</b>                 | <b>4,19</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,33</b>   | <b>31,79</b>  |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>    |  |                |               |               |                  |                |                              |              |             |               |               |  |
| 1                                    | Овощи свежие                                     | 60,00          | 0,48          | 0,00          | 1,44             | 7,68           | 20,10                        | 0,36         | 0,00        | 0,00          | 5,88          |  |
| 38.2                                 | Суп крестьянский с<br>крупой, сметаной и зеленью | 200,00         | 2,04          | 4,72          | 10,96            | 95,00          | 38,62                        | 0,74         | 0,08        | 0,00          | 9,40          |  |
| 16.8                                 | Биточек мясной паровой                           | 90,00          | 11,68         | 11,61         | 5,76             | 175,00         | 30,26                        | 0,72         | 0,09        | 0,09          | 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                                   | 50,00          | 3,95          | 0,50          | 24,15            | 116,90         | 11,50                        | 0,55         | 0,05        | 0,03          | 3,05          |  |
| пром                                 | Хлеб ржано-пшеничный                             | 35,00          | 1,96          | 0,39          | 17,29            | 80,47          | 6,90                         | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,24          |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>                            | <b>785,00</b>  | <b>23,61</b>  | <b>21,32</b>  | <b>104,00</b>    | <b>703,15</b>  | <b>176,78</b>                | <b>4,95</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,21</b>   | <b>30,52</b>  |  |
|                                      | <b>Итого комплекс 1,2</b>                        | <b>1285,00</b> | <b>46,37</b>  | <b>39,08</b>  | <b>181,94</b>    | <b>1267,16</b> | <b>225,73</b>                | <b>9,14</b>  | <b>0,67</b> | <b>0,54</b>   | <b>62,31</b>  |  |
|                                      | <b>Итого за 10 дней завтрак</b>                  |                | <b>225,24</b> | <b>182,16</b> | <b>809,25</b>    | <b>5809,95</b> | <b>2133,54</b>               | <b>40,41</b> | <b>3,26</b> | <b>3,22</b>   | <b>201,99</b> |  |
|                                      | <b>Итого за 10 дней обед</b>                     |                | <b>263,66</b> | <b>241,19</b> | <b>1063,31</b>   | <b>7501,15</b> | <b>1505,98</b>               | <b>55,91</b> | <b>4,02</b> | <b>3,20</b>   | <b>350,58</b> |  |