**СОГЛАСОВАНО:**
Директор МАОУ "СОШ № 7"
_____ В.П. Мингалева
"09"января 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Председатель Правления
ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"
_____Шалапугина Н.В.
"09" января 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО " ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №7 с.ПАТРУШИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11ЛЕТ.**

## МЕНЮ 1 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11лет)** | | | | | | | | | | |
| 44443 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200,00 | 5,50 | 9,90 | 39,26 | 268,00 | 95,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 0,40 |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 10,95 | 49,00 | 16,00 | 2,20 | 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 | 0,10 | 0,50 |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 127,70 | 188,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 0,20 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **580,00** | **16,78** | **17,53** | **96,93** | **612,67** | **423,20** | **4,03** | **0,30** | **0,42** | **15,20** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 90 | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 60,00 | 0,60 | 6,00 | 4,76 | 75,44 | 24,96 | 0,36 | 0,03 | 0,03 | 5,52 |
| 16.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200,00 | 4,40 | 4,50 | 16,60 | 124,50 | 30,56 | 1,68 | 0,20 | 0,08 | 4,60 |
| 16.8 | Биточки из говядины паровые | 90,00 | 11,68 | 11,61 | 5,76 | 175,00 | 30,00 | 1,71 | 0,09 | 0,09 | 0,00 |
| 46.3 | Макароны 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 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **760,00** | **26,43** | **25,94** | **104,93** | **760,05** | **147,16** | **6,66** | **0,58** | **0,44** | **12,92** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1340,00** | **43,21** | **43,47** | **201,86** | **1372,72** | **570,36** | **10,69** | **0,88** | **0,86** | **28,12** |

| МЕНЮ 2 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (затрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 90 | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 60,00 | 0,60 | 6,00 | 4,76 | 75,44 | 24,96 | 0,36 | 0,03 | 0,03 | 5,52 |
| 44263 | Мясо, тушеное с овощами | 180,00 | 14,13 | 14,13 | 17,82 | 254,97 | 31,37 | 2,52 | 0,09 | 0,18 | 9,63 |
| 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 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **520,00** | **20,46** | **20,96** | **71,45** | **556,28** | **77,08** | **4,46** | **0,29** | **0,32** | **18,88** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 17/1 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 100,00 | 1,00 | 6,00 | 9,60 | 96,40 | 32,00 | 0,90 | 0,16 | 0,20 | 5,30 |
| 44257 | Борщ из капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200,00 | 1,82 | 4,16 | 7,80 | 75,92 | 57,32 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 13,44 |
| 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 |
| 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 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **800,00** | **23,94** | **29,05** | **104,60** | **775,75** | **171,31** | **4,93** | **0,38** | **0,33** | **50,66** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1320,00** | **44,40** | **50,01** | **176,05** | **1332,03** | **248,39** | **9,39** | **0,67** | **0,65** | **69,54** |

| МЕНЮ 3 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 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 | Макароны 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 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **500,00** | **27,54** | **18,04** | **81,69** | **599,21** | **75,73** | **4,23** | **0,35** | **0,33** | **3,22** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 44348 | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью | 60,00 | 1,02 | 3,60 | 4,74 | 55,44 | 53,34 | 0,42 | 0,00 | 0,02 | 22,14 |
| 22.2 | Суп-лапша на куринном бульоне с зеленью | 200,00 | 2,22 | 3,84 | 6,68 | 70,00 | 29,72 | 0,50 | 0,01 | 0,01 | 5,20 |
| 16.81 | Котлета мясная из говядины | 90,00 | 11,68 | 11,61 | 5,76 | 175,00 | 30,33 | 1,71 | 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 | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **760,00** | **25,60** | **24,12** | **103,09** | **732,05** | **160,22** | **7,54** | **0,48** | **0,33** | **36,14** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1260,00** | **53,14** | **42,16** | **184,78** | **1331,26** | **235,95** | **11,77** | **0,83** | **0,66** | **39,36** |

| МЕНЮ 4 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 178 | Греча "Царская" | 200,00 | 25,73 | 18,20 | 21,50 | 352,72 | 40,00 | 4,00 | 0,13 | 0,20 | 2,10 |
| 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 |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 60,00 | 7,32 | 4,44 | 21,00 | 153,24 | 225,60 | 0,24 | 0,12 | 0,12 | 0,24 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 1,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| | **Итого за прием** | **510,00** | **35,95** | **23,19** | **77,00** | **659,91** | **277,40** | **5,79** | **0,30** | **0,35** | **4,17** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 21/1 | Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным и зеленью | 60,00 | 0,72 | 3,60 | 9,72 | 74,16 | 23,20 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 12,70 |
| 73 | Суп картофельный с крупой и рыбной консервой | 200,00 | 7,76 | 3,84 | 10,48 | 106,00 | 12,20 | 0,56 | 0,08 | 0,08 | 7,56 |
| 64 | Колбаски "Витаминные" | 90,00 | 14,04 | 17,50 | 14,30 | 270,86 | 23,00 | 1,70 | 0,70 | 0,70 | 2,40 |
| 44533 | Капуста тушеная | 150,00 | 3,25 | 2,85 | 11,90 | 87,00 | 83,25 | 1,10 | 0,07 | 0,07 | 31,20 |
| 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 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **780,00** | **31,60** | **28,82** | **102,17** | **793,89** | **166,70** | **6,28** | **0,93** | **0,90** | **58,39** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1290,00** | **67,55** | **52,01** | **179,17** | **1453,80** | **444,10** | **12,07** | **1,23** | **1,26** | **62,56** |

| МЕНЮ 5 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11)** | | | | | | | | | | |
| 23 | Суфле "Рыбка" | 90,00 | 12,60 | 13,50 | 7,83 | 203,22 | 41,40 | 0,36 | 0,09 | 0,09 | 0,18 |
| 44258 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,17 | 3,67 | 20,40 | 127,50 | 41,65 | 1,10 | 0,15 | 0,07 | 6,10 |
| 36.10 | Какао на молоке | 200,00 | 3,60 | 3,30 | 22,80 | 135,00 | 133,30 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,50 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **500,00** | **23,42** | **21,10** | **80,34** | **604,83** | **230,24** | **3,62** | **0,40** | **0,20** | **8,98** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 32.1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60,00 | 0,84 | 3,60 | 4,08 | 52,20 | 34,08 | 0,72 | 0,06 | 0,06 | 1,14 |
| 20.2 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200,00 | 1,90 | 5,52 | 9,40 | 94,80 | 42,60 | 0,74 | 0,08 | 0,08 | 11,68 |
| 44294 | Плов | 200,00 | 14,80 | 16,48 | 34,56 | 345,76 | 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 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 35,00 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 8,05 | 1,09 | 0,04 | 0,02 | 1,28 |
| | **Итого за прием** | **745,00** | **23,65** | **26,59** | **102,58** | **744,23** | **156,66** | **5,46** | **0,41** | **0,38** | **55,90** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1245,00** | **47,07** | **47,69** | **182,92** | **1349,06** | **386,90** | **9,08** | **0,81** | **0,58** | **64,88** |

| МЕНЮ 6 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 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 |
| пром | Фрукты | 100,00 | 0,40 | 0,40 | 10,95 | 49,00 | 16,00 | 2,20 | 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 | 0,10 | 0,50 |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 127,70 | 188,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 0,20 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **580,00** | **18,73** | **19,03** | **88,97** | **602,47** | **425,10** | **4,43** | **0,30** | **0,42** | **15,20** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 90 | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 60,00 | 0,60 | 6,00 | 4,76 | 75,44 | 24,96 | 0,36 | 0,03 | 0,03 | 5,52 |
| 18.2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 200,00 | 3,60 | 4,10 | 24,70 | 151,00 | 16,04 | 1,00 | 0,08 | 0,14 | 16,00 |
| 44325 | Котлета из кур | 90,00 | 13,32 | 11,16 | 8,19 | 186,30 | 45,00 | 1,08 | 0,09 | 0,09 | 0,27 |
| 304 | Рис отварной | 150,00 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 2,61 | 0,53 | 0,03 | 0,03 | 0,00 |
| 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 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **760,00** | **26,24** | **27,31** | **131,03** | **875,56** | **131,20** | **4,53** | **0,29** | **0,33** | **25,79** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1340,00** | **44,97** | **46,34** | **220,00** | **1478,03** | **556,30** | **8,96** | **0,59** | **0,75** | **40,99** |

| МЕНЮ 7 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 4443 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200,00 | 31,82 | 19,08 | 34,96 | 436,60 | 262,54 | 0,90 | 0,27 | 0,36 | 0,47 |
| 44209 | Бутерброд с маслом | 50,00 | 3,20 | 7,70 | 19,50 | 160,00 | 11,70 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 1,50 |
| 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 ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 1,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| | **Итого за прием** | **500,00** | **38,02** | **27,33** | **92,86** | **767,55** | **300,74** | **4,35** | **0,52** | **0,66** | **4,60** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 44409 | Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью | 60,00 | 1,50 | 6,00 | 4,25 | 77,00 | 49,60 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 32,80 |
| 29/2 | Суп-пюре картофельный | 200,00 | 2,56 | 2,96 | 17,44 | 106,40 | 57,76 | 0,64 | 0,08 | 0,10 | 4,88 |
| 40/2 | Гренки | 20,00 | 1,70 | 0,20 | 10,70 | 51,40 | 4,20 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 44538/1 | Соус мясной "Болоньезе" | 90,00 | 13,41 | 14,13 | 4,23 | 198,90 | 13,50 | 1,98 | 0,09 | 0,09 | 0,45 |
| 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 |
| 44265 | Компот из свежих фруктов | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 18,70 | 80,00 | 32,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 3,60 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 1,24 | 0,04 | 0,03 | 1,47 |
| | **Итого за прием** | **760,00** | **28,44** | **28,57** | **103,88** | **787,16** | **191,00** | **10,11** | **0,53** | **0,30** | **43,20** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1260,00** | **66,46** | **55,90** | **196,74** | **1554,71** | **491,74** | **14,46** | **1,05** | **0,96** | **47,80** |

| МЕНЮ 8 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 44533 | Капуста тушеная | 150,00 | 3,25 | 2,85 | 11,90 | 87,00 | 83,25 | 1,10 | 0,07 | 0,07 | 31,20 |
| 36.81 | Тефтели мясные с рисом паровые | 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 |
| 44240 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 6,10 | 3,70 | 17,50 | 127,70 | 188,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 0,20 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **520,00** | **22,83** | **19,08** | **70,42** | **545,47** | **335,15** | **4,33** | **0,39** | **0,38** | **74,20** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 90 | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 60,00 | 0,60 | 6,00 | 4,76 | 75,44 | 24,96 | 0,36 | 0,03 | 0,03 | 5,52 |
| 44379 | Щи с капустой и картофелем со сметаной,мясом и зеленью | 200,00 | 3,42 | 4,98 | 7,00 | 87,20 | 53,36 | 0,78 | 0,00 | 0,08 | 15,68 |
| 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 | Макароны отварные | 150,00 | 5,30 | 3,00 | 32,40 | 178,00 | 12,45 | 0,75 | 0,20 | 0,20 | 0,00 |
| 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 пшеничный | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 11,50 | 1,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| | **Итого за прием** | **800,00** | **33,46** | **29,34** | **105,09** | **818,49** | **139,51** | **5,71** | **0,52** | **0,57** | **26,79** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1320,00** | **56,29** | **48,42** | **175,51** | **1363,96** | **474,66** | **10,04** | **0,91** | **0,95** | **100,99** |
| | | | | | | | | | | | |

| МЕНЮ 9 день | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150,00 | 8,60 | 6,80 | 37,80 | 266,00 | 23,90 | 4,30 | 0,20 | 0,15 | 0,90 |
| 36.10 | Какао на молоке | 200,00 | 3,60 | 3,30 | 22,80 | 135,00 | 133,30 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,50 |
| пром | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,99 | 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 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **500,00** | **24,98** | **20,27** | **91,44** | **667,01** | **218,70** | **7,90** | **0,36** | **0,28** | **3,87** |
| | **Комплекс 2 (обед7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 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, мясом и зеленью | 200,00 | 3,90 | 6,02 | 14,28 | 125,60 | 46,40 | 1,10 | 0,08 | 0,08 | 10,56 |
| 18.7 | Тефтели рыбные в соусе | 110,00 | 11,08 | 7,78 | 9,98 | 154,85 | 20,65 | 0,34 | 0,08 | 0,08 | 0,17 |
| 44258 | Картофельное пюре | 150,00 | 3,17 | 3,67 | 20,40 | 127,50 | 41,65 | 1,10 | 0,15 | 0,07 | 6,10 |
| 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 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 1,24 | 0,04 | 0,03 | 1,47 |
| | **Итого за прием** | **810,00** | **25,12** | **23,75** | **120,39** | **795,01** | **153,23** | **4,95** | **0,50** | **0,39** | **29,85** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1310,00** | **50,10** | **44,02** | **211,83** | **1462,02** | **371,93** | **12,85** | **0,86** | **0,67** | **33,72** |

## МЕНЮ 10 день

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | Витамины (мг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | **Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 44236 | Мясо кур,отварное в соусе | 100,00 | 11,60 | 12,10 | 11,20 | 200,00 | 11,80 | 0,90 | 0,10 | 0,10 | 1,78 |
| 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 | 50,00 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **530,00** | **22,53** | **15,93** | **94,57** | **611,87** | **47,30** | **3,33** | **0,38** | **0,35** | **33,71** |
| | **Комплекс 2 (обед 7-11 лет)** | | | | | | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 60,00 | 0,77 | 3,58 | 3,60 | 49,80 | 18,45 | 0,67 | 0,01 | 0,01 | 3,36 |
| 38.2 | Суп крестьянский с крупой,сметаной,мясом и зеленью | 200,00 | 3,74 | 6,42 | 11,16 | 117,60 | 47,12 | 0,94 | 0,28 | 0,00 | 11,20 |
| 16.81 | Биточек мясной | 90,00 | 11,68 | 11,61 | 5,76 | 175,00 | 30,33 | 1,71 | 0,09 | 0,09 | 0,00 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150,00 | 2,50 | 4,00 | 24,60 | 144,00 | 38,10 | 1,71 | 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 | 11,65 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 1,83 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 0,93 | 0,03 | 0,02 | 1,10 |
| | **Итого за прием** | **780,00** | **25,32** | **26,54** | **103,89** | **756,37** | **183,85** | **7,11** | **0,53** | **0,22** | **28,44** |
| | **Итого комплекс 1,2** | **1310,00** | **47,85** | **42,47** | **198,46** | **1368,24** | **231,15** | **10,44** | **0,91** | **0,58** | **62,15** |
| | **Итого за 10 дней завтрак** | | **251,24** | **202,46** | **845,67** | **6227,27** | **2410,64** | **46,47** | **3,59** | **3,72** | **182,04** |
| | **Итого за 10 дней обед** | | **269,80** | **270,03** | **1081,65** | **7838,55** | **1600,83** | **63,27** | **5,15** | **4,19** | **368,07** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849454

Владелец Мингалева Валентина Петровна

Действителен С 03.09.2025 по 03.09.2026