



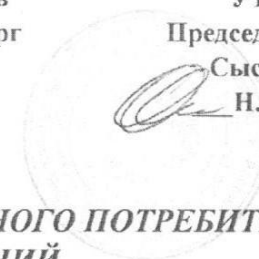
СОГЛАСОВАНО:

Директор
ФБУЗ "ЦГиЭ"

Бархагова А. С.

01.09.2020

СОГЛАСОВАНО: Главный врач филиал ФБУЗ "ЦГиЭ" в
Свердловской области, Чкаловском области, г. Екатеринбург
г. Полевском, в Сысертском районе
Д.М. Шашмурин



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

Сысертского райпо

Н.В. Шалапугин

01.09.2020

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВЫХ СЫСЕРТСКОГО РАЙОННОГО ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО ОБЩЕСТВА ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.

МЕНЮ 1 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Белки, гр		Жиры ,гр		Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 12-18 лет	Витамины				Минеральные элементы			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	КОМПЛЕКС № 1																		
302	Каша рисовая молочная	150,00	200,00	7,68	10,24	9,93	16,55	48,92	81,53	315,23	420,30	0,10	2,60	0,16	3,00	241	232,1	45,08	0,51
пром	Сыр	20,00	20,00	5,33	5,33	5,33	5,33	5,46	5,46	72,00	72,00	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210,0	9,90	0,24
693	Какао на молоке	200,00	200,00	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126	113,0	29,92	1,03
пром	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	0,02	3,60	3,60	0,02	0,02	33,00	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,4	3,0	0,02	0,02
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			19,51	24,21	23,29	30,12	104,82	147,19	690,50	841,94	0,29	3,09	0,27	4,73	609	665,5	109	4,14
	КОМПЛЕКС № 2																		
71	Винегрет овощной	100,00	100,00	1,27	1,27	10,14	10,14	8,32	8,32	129,26	129,26	0,04	5,34	0,20	4,45	21,4	39,9	18,03	0,75
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	250,00	2,34	2,34	3,89	3,89	13,61	1,61	98,79	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,4	59,1	22,52	0,80
388	Котлета рыбная	80,00	100,00	9,28	11,60	7,89	9,87	4,60	6,00	131,31	164,13	0,08	0,40	0,05	0,76	32,7	147,5	23,00	0,66

520	Картофельное пюре	150,00	200,00	3,20	4,26	6,06	8,08	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,6	103,6	42,19	1,18
707	Сок фруктовый	200,00	200,00	2,00	2,00	0,20	0,20	5,80	5,80	36,00	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	3,16	3,95	0,40	0,50	19,32	24,15	93,52	116,91	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №2:			22,93	27,82	28,91	33,12	89,77	96,70	718,31	850,99	0,48	39,6	0,61	6,64	151	441,4	136,9	7,87
	итого за день:			42,44	52,03	52,20	63,24	194,59	243,89	1408,81	1692,93	0,77	42,7	0,88	11,4	760	1107	245,9	12,01

МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры 7-11 лет	,гр 11-18 лет	Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет			7-11 лет	11-18 лет			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	КОМПЛЕКС № 1																		
161	Суп молочный с крупой	250,00	300,00	6,19	7,42	7,58	9,10	23,28	27,94	185,68	222,82	0,10	2,60	0,16	3,0	241,8	232,1	45,08	0,51
337	Яйцо вареное	40,00	40,00	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0,01	0,18	0,05	0,1	210,00	210,0	9,90	0,24
692	Кофейный напиток на молоке	200,00	200,00	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,1	126,27	113,2	29,92	1,03
пром	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	0,02	3,60	3,60	0,02	0,02	33,00	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,4	3,0	0,02	0,02
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			16,00	19,37	18,69	20,42	73,61	88,03	529,47	612,98	0,29	3,1	0,27	4,7	609,63	665,7	108,9	4,14
	КОМПЛЕКС № 2																		
101	Икра кабачковая	100,00	100,00	1,37	1,37	5,23	5,23	7,36	7,36	78,65	78,65	0,04	5,34	0,20	4,5	21,40	39,9	18,03	0,75

49	Салат из моркови	100,00	100,00	1,14	1,14	10,08	10,08	15,57	15,57	136,80	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
124	Щи из капусты с картофелем	250,00	250,00	1,90	1,90	6,66	6,66	10,81	10,81	111,11	111,11	0,09	32,04	1,66	0,10	79,40	89,50	40,24	1,97
463	Тефтели из говядины с рисом паровые	80,00	100,00	6,82	8,59	8,47	10,59	7,93	9,91	135,41	169,26	0,11	2,30	0,16	0,18	44,58	175,32	31,47	1,90
508	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	200,00	5,10	6,80	1,42	1,90	28,35	37,80	152,25	203,00	0,20	1,10	0,00	0,14	49,90	103,59	42,19	1,60
705	Напиток из шиповника	200,00	200,00	0,20	0,20	0,10	0,20	13,10	13,10	56,00	56,00	0,00	39,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,20
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
пром	Яблоко свежее	150,00	150,00	1,35	1,35	1,05	1,05	6,00	6,00	70,50	70,50	0,03	10,00	5,00	0,20	16,0	11,0	9,00	2,20
	итого по комплексу №2:			19,77	25,54	28,41	31,32	111,08	132,27	801,18	932,15	0,65	95,3	16,6	2,2	286,51	530,8	207,4	11,71
	итого за день:			45,11	57,39	58,99	69,05	170,47	202,61	1398,57	1660,95	0,98	96,7	17,1	4,6	823,06	1326,8	299,9	15,29

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры	гр	Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	КОМПЛЕКС № 1																		
302	Каша пшеничная молочная	200,00	250,00	7,26	9,07	7,83	9,84	34,42	43,02	237,97	297,46	0,16	2,60	0,16	0,3	252,9	270,5	48,55	160,0
пром	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	0,02	3,60	3,60	0,02	0,02	33,00	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,4	3,0	0,02	0,02
685	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,3	240	190,0	228,0	0,20	1,40
пром	Банан	100,00	100,00	2,55	2,55	1,50	1,50	8,50	8,50	96,00	96,00	0,04	10,00	20,0	0,40	8,0	28,0	42,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

	итога по комплексу №1:			12,60	16,55	13,46	15,68	82,63	100,99	544,71	650,57	1,75	12,7	20,6	242	482,45	636,9	114,8	164,4
	КОМПЛЕКС № 2																		
43	Салат из капусты	100,00	100,00	1,43	1,43	5,09	5,09	9,50	9,50	75,35	75,35	14,50	0,01	0,06	72,1	66,10	33,00	2,20	14,50
135	Суп из овощей	200,00	250,00	5,29	5,54	6,93	8,31	17,03	21,28	147,59	184,48	35,70	1,65	0,20	41,3	193,35	61,34	2,17	35,70
383	Рыба запеченная в молочном соусе	100,00	100,00	8,73	8,73	10,48	10,48	20,97	20,97	214,53	214,53	5,58	2,09	0,15	35,2	177,50	34,86	0,86	5,58
512	Рис припущенный	150,00	180,00	5,84	7,00	5,09	6,10	40,28	48,33	225,18	270,22	0,00	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,60	0,00
648	Кисель из ягодного концентр	200,00	200,00	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	29,02	116,19	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,7	0,0	0,00	0,10
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итога по комплексу №2:			25,91	29,62	28,22	30,82	146,12	168,18	917,95	1046,25	55,93	3,8	0,4	156	568,74	270,1	29,8	58,22
	итога за день:			38,51	46,17	41,68	46,50	228,75	269,17	1462,66	1697,23	57,68	16,5	21,0	298	1051,2	907,0	144,6	222,6

МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	КОМПЛЕКС № 1																		
160	Суп молочный с вермшелью	250,00	300,00	6,98	8,38	7,65	9,18	24,66	29,60	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,5	33,51	0,69
пром	Сыр	20,00	30,00	5,33	8,00	5,33	8,00	5,46	8,20	72,00	108,00	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210,0	9,90	0,24
Пром	Джем фруктовый	30,00	30,00	1,75	1,75	3,02	3,02	21,63	21,60	84,00	84,00	0,00	1,20	0,00	0,0	1,20	0,0	0,10	0,00
692	Кофейный напиток на молоке	200,00	200,00	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,1	126,27	113,2	29,92	1,03

пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			18,77	24,98	18,91	23,32	101,78	119,19	599,09	720,48	0,25	3,6	0,14	1,8	582,4	512,1	97,4	4,30
	КОМПЛЕКС № 2																		
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	100,0	0,88	0,88	6,01	6,01	2,90	2,90	72,00	72,00	0,09	0,0	0,00	0,0	17,50	79,0	23,50	1,95
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	250,00	9,76	9,76	6,82	6,82	19,01	19,01	175,01	175,01	0,07	1,48	1,53	0,1	40,74	163,67	28,59	1,27
485	Голубцы с мясом и рисом	120,00	150,00	2,17	2,72	8,70	10,88	13,21	16,52	139,90	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69
508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	6,60	7,92	1,73	2,07	28,73	34,47	171,00	205,20	0,30	0,00	0,10	0,00	17,30	126,50	17,90	4,60
631	Компот из яблок	200,00	200,00	0,40	0,40	0,40	0,40	18,40	18,40	80,00	80,00	0,00	3,60	0,00	0,00	14,30	0,00	0,00	1,90
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
пром	Груша свежая	100,00	100,00	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00	0,02	5,00	2,00	0,40	19,0	16,0	12,00	2,30
	итого по комплексу №2:			23,47	27,64	24,59	27,32	121,87	140,68	824,02	939,56	0,79	55,0	6,8	2,1	216,91	615,4	152,6	16,05
	итого за день:			42,24	52,62	43,50	50,62	223,65	259,87	1423,11	1660,04	1,04	58,6	6,9	3,9	799,31	1127,5	250,0	20,35

МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша манная молочная	250,00	300,0	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,50	270,76	324,91	0,12	2,60	0,16	0,3	245,9	209,5	56,52	1,10

96	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	0,02	3,60	3,60	0,02	0,02	33,00	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,4	3,0	0,02	0,02
337	Яйцо вареное	40,00	40,00	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	0,01	0,18	0,05	0,1	210,00	210,0	9,90	0,24
705	Напиток из шиповника	200,00	200,00	0,20	0,20	0,10	0,20	13,10	13,10	56,00	56,00	0,00	39,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,20
пром	Сыр	20,00	20,00	5,33	5,33	5,33	5,33	5,46	5,46	72,00	72,00	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210,0	9,90	0,24
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром Хлеб ржано-пшеничный		20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			20,89	24,54	23,97	26,24	81,15	98,50	610,68	711,20	0,29	42,0	0,31	2,1	701,90	739,9	100,3	4,14
	КОМПЛЕКС № 2																		
50	Салат из свеклы с сыром	100,00	100,00	1,14	1,14	10,08	10,08	10,38	10,38	136,80	136,80	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,50
132	Рассольник "Ленинградский"	250,00	250,00	5,03	5,03	11,30	11,30	32,38	32,38	149,60	149,60	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83
436	Жаркое домашнему	200,00	250,00	8,73	10,48	5,43	6,52	45,00	54,00	263,81	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
689	Напиток из цикория со сгущенным молоком	200,00	200,00	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,1	126,27	113,2	29,92	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №2:			21,94	25,99	31,35	32,65	143,12	161,88	843,47	942,60	0,45	38,8	11,4	1,8	301,27	643,7	176,3	11,20
	итого за день:			42,83	50,53	55,32	58,89	224,27	260,38	1454,15	1657,80	0,70	80,8	11,7	3,5	993,97	1341,2	266,6	14,10

МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

КОМПЛЕКС № 1																			
334	Макарон запеченные с сыром	200,00	200,0	8,90	8,90	6,20	6,20	37,00	37,00	248,00	248,00	0,10	0,00	0,00	0,2	102, 1	38,9	20,64	0,90
пром	Масло сливочное	30,00	30,00	0,30	0,30	21,60	21,6 0	0,30	0,30	198,00	198,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,2	1,9	0,04	0,02
685	Чай с молоком	200,00	200,00	1,40	1,40	1,60	1,60	17,39	17,39	89,55	89,55	4,00	2,10	0,00	0,0	7,35	9,3	5,00	0,91
пром	Апельсин свежий	100,00	100,00	1,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	0,04	60,0 0	8,00	0,20	34,0 0	23,00	13,00	0,30
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			15,20	16,34	30,12	30,3 3	87,17	96,93	694,67	741,04	4,29	62,1	8,10	2,0	173, 85	180,5	62,7	4,47
	КОМПЛЕКС № 2																		
19	Салат из свежих помидоров	80,00	100,00	0,80	1,00	8,13	10,1 6	3,68	4,50	91,14	113,92	0,06	25,0 0	1,20	0,04	14,0 0	26,00	20,00	0,90
138	Суп картофельный с крупой	250,00	250,00	4,80	4,80	3,10	3,10	9,50	9,50	128,15	128,15	0,14	20,1	0,29	0,10	38,1 7	111,4 1	31,43	1,61
443	Плов	200,00	250,00	14,80	18,50	16,48	20,6 0	34,56	43,20	353,60	442,00	0,10	1,20	0,70	0,10	26,6 0	0,00	0,00	2,70
634	Компот из вишни	200,00	200,00	0,20	0,20	0,00	0,00	11,90	11,90	48,00	48,00	0,00	1,20	0,00	0,0	7,50	0,1	0,00	0,10
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	0,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано- пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №2:			23,86	30,06	28,34	34,7 0	88,96	108,18	760,00	917,55	0,45	47,5	2,2	1,7	95,4 7	244,9	75,4	7,65
	итого за день:			39,06	46,40	58,46	65,0 3	176,13	205,11	1454,6 7	1658,5 9	4,74	110	10,3	3,7	269, 32	425,4	138,1	12,12

МЕНЮ 8 день

№				Белки, гр	Жиры	,гр	Углеводы, г			Витамины	Минералы
---	--	--	--	-----------	------	-----	-------------	--	--	----------	----------

	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	КОМПЛЕКС № 1																		
366	Запеканка из творога	150,00	180,00	25,35	30,42	14,40	17,28	19,80	23,76	313,50	376,20	0,10	0,50	0,00	0,0	284,6	0,2	46,20	1,00
пром	Молоко сгущенное с сахаром	20,00	20,00	1,42	1,42	1,00	1,00	11,04	11,04	59,00	59,00	0,01	0,20	5,00	0,02	63	45,8	0,00	0,04
688	Напиток из чая с соком	200,00	200,00	0,53	0,53	0,11	0,11	14,80	14,80	68,00	68,00	0,01	0,80	0,01	0,1	6,94	113,2	29,92	1,37
пром	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	1,58	1,58	0,30	0,30	14,50	14,50	70,14	70,14	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	20,00	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			30,00	35,07	16,03	18,91	70,02	73,98	556,62	619,32	0,27	1,5	5,01	1,5	384,1	266,6	100,1	4,75
	КОМПЛЕКС № 2																		
16	Салат из свежих огурцов	60,00	100,0	0,42	0,70	3,60	6,00	1,38	2,30	40,80	68,00	0,00	9,2	0,00	0,0	23,00	0,0	0,00	0,60
134	Суп "Крестьянский" с крупой	200,00	300,00	1,32	1,98	10,08	15,12	7,68	11,52	126,08	189,12	0,07	10,84	9,73	0,1	63,03	44,01	60,46	1,50
431	Печень по-строгановски	100,00	100,00	21,20	21,20	26,32	26,32	4,27	4,27	336,50	336,50	0,05	3,50	52,4	0,29	19,98	60,51	5,34	1,10
520	Картофельное пюре	150,00	180,00	3,20	3,83	6,06	7,27	23,30	27,95	160,46	192,55	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	41,19	1,18
638	Компот из кураги	200,00	200,00	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,4	35,00	35,0	47,00	3,90
пром	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	1,58	1,58	0,30	0,30	14,50	14,50	70,14	70,14	0,11	0,00	0,00	1,10	0,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	30,00	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №2:			29,96	31,53	46,69	55,34	93,84	103,25	916,74	1039,07	0,61	45,0	63,3	3,4	195,77	350,5	178,0	10,62
	итого за день:			59,96	66,60	62,72	74,25	163,86	177,23	1473,36	1658,39	0,88	47	68,3	4,9	579,87	617,1	278,1	15,37

МЕНЮ 9день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры	,гр	Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы			
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет		11-18 лет	7-11 лет			11-18 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	КОМПЛЕКС № 1																		
302	Каша ячневая молочная	150,00	200,0	5,29	7,05	4,88	6,51	28,93	38,57	180,64	240,85	0,01	0,00	0,09	0,1	27,2	245,1	16,26	5,53
пром	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	0,02	3,60	3,60	0,02	0,02	33,00	33,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,4	3,0	0,02	0,02
474	Сосиска, запеченная в тесте	100,00	100,00	9,20	9,20	13,00	13,00	27,20	27,20	267,00	267,00	0,10	0,00	0,00	0,00	17,9	0,0	0,00	1,10
696	Чай с лимоном	200,00	200,00	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,34	240	190,00	228,0	0,20	1,40
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №1:			17,28	21,18	22,01	23,85	95,84	115,24	658,38	764,96	1,66	0,1	0,48	242	266,72	583,5	40,5	10,39
	КОМПЛЕКС № 2																		
52	Салат картофельный с зеленым горошком	60,00	100,00	1,83	3,04	7,10	11,38	6,46	10,76	94,20	157,00	2,20	10,50	13,8	0,03	61,50	55,50	22,50	1,05
171	Суп-пюре из картофеля	250,00	250,00	1,93	1,93	6,34	6,34	10,05	10,05	104,16	104,16	0,10	8,4	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
493	Кура тушеная в соусе	100,00	100,00	11,60	11,60	11,20	11,20	2,30	2,30	157,00	157,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,80	0,00	0,00	0,90
534	Капуста тушеная	180,00	200,00	4,72	5,24	5,81	6,46	24,21	26,90	156,89	174,32	0,36	49,80	1,59	0,3	47,78	167,7	66,28	7,60
638	Компот из чернослива	200,00	200,00	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,4	35,00	35,0	47,00	3,90
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	0,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

	итогу по комплексу №2:			23,90	27,93	31,08	36,2 2	100,23	116,98	765,15	891,75	2,99	69,1	16,6	3,4	183, 71	424,8	182,3	16,59
	итогу за день:			41,18	49,11	53,09	60,0 7	196,07	232,22	1423,5 3	1656,7 1	4,65	70	17,1	245	450, 43	1008, 3	222,8	26,98

МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-18 лет	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, г		ККАЛ 7-11 лет	ККАЛ 11-18 лет	Витамины				Минералы				
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	КОМПЛЕКС № 1																			
300	Каша пшеничная с изюмом	200,00	200,0	7,30	7,30	8,40	8,40	29,50	29,50	223,00	223,00	0,10	0,60	0,00	0,0	144,1	0,0	0,00	1,00	
пром	Масло сливочное	30,00	30,00	0,30	0,30	21,60	21,60	0,30	0,30	198,00	198,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,2	1,9	0,04	0,02	
пром	Печенье сахарное	20,00	20,00	1,50	1,50	2,00	2,00	14,90	14,90	84,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,0	0,00	0,00	
685	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,40	0,06	0,3	240	190,0	228,0	0,20	1,40	
пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	20,0	65,0	14,00	1,10	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	30,00	1,12	1,68	0,22	0,33	9,88	14,82	45,98	68,97	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24	
	итогу по комплексу №1:			11,87	14,01	32,53	32,74	84,39	94,15	682,74	729,11	1,65	0,7	0,44	242	364,50	337,3	24,2	4,76	
	КОМПЛЕКС № 2																			
45	Салат из квашеной капусты	100,00	100,00	1,43	1,43	5,09	5,09	9,50	9,50	75,35	75,35	14,50	0,01	0,06	72,1	66,10	33,00	2,20	14,50	
142	Суп картофельный с рыбой	250,00	250,00	9,76	9,76	6,82	6,82	19,01	19,01	175,10	175,10	0,07	1,5	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27	
474	Кнели из говядины паровые	80,00	100,00	7,33	9,16	10,83	13,53	7,55	9,44	156,91	196,14	0,10	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	6,60	7,92	1,73	2,07	28,73	34,47	171,00	205,20	0,30	0,00	0,10	0,00	17,30	126,50	17,90	4,60	
638	Компот из изюма	200,00	200,00	0,56	0,56	0,00	0,00	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0,00	1,00	1,4	35,00	35,0	47,00	3,90	

пром	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,58	3,16	0,30	0,40	14,50	19,32	70,14	93,52	0,11	0,00	0,00	1,10	0,0	65,0	14,00	1,10
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,68	2,40	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	итого по комплексу №2:			28,94	34,39	25,10	28,35	122,00	139,39	831,26	951,06	15,30	1,9	2,7	75,8	201,07	613,1	142,7	27,27
	итого за день:			40,81	48,40	57,63	61,09	206,39	233,54	1514,00	1680,17	16,95	3	3,1	318	565,57	950,4	166,9	36,79