

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С. Бархатова

"01" января 2024г.



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №3  
г. АРАМИЛЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ.

МЕНЮ 1 ДЕНЬ



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

П.А. Палагутина Н.В.

10 января 2024г.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)							
							Са	Fe	В1	В2	С						
	Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)																
17.4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	250,00	6,30	12,63	32,08	268,93	144,75	0,63	0,13	0,13	0,63						
44240	Бутерброд с маслом	50,00	5,55	9,00	27,41	202,04	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20						
пром	Фрукт	100,00	1,40	1,40	11,95	59,00	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						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	0,93	0,03	0,02	1,24						
	Итого за прием	630,00	18,03	26,56	100,66	697,94	476,95	4,06	0,33	0,45	15,57						
	Комплекс 2 (обед 12-18 лет)																
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100,00	1,50	6,00	7,50	90,00	53,70	0,60	0,00	0,00	33,90						
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,50	6,00	20,75	155,63	38,20	2,10	0,13	0,10	5,63						
16.8	Биточки мясные паровые	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00						
46.3	Макаронны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00						
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60						
пром	Хлеб пшеничный	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						
	Итого за прием	890,00	30,79	29,33	118,94	850,78	189,56	6,56	0,53	0,48	42,47						
	Итого комплекс 1, 2	1520,00	48,82	55,89	219,60	1558,71	666,51	10,62	0,85	0,93	58,03						

## МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>												
44263	Мясо, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	283,30	34,85	2,80	0,10	0,20	10,70		
1.1	Доп.гарнир:огурец соленый	100,00	1,00	10,00	4,60	112,00	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80		
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	38,00	2,13	0,42	18,77	87,36	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	<b>Итого за прием</b>	<b>588,00</b>	<b>22,88</b>	<b>26,62</b>	<b>77,22</b>	<b>639,56</b>	<b>88,95</b>	<b>4,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>25,59</b>		
2.1	Доп гарнир:овощи свежие	100,00	1,00	10,00	4,60	112,40	41,60	0,60	0,00	0,00	9,20		
44257	Борщ из капусты с картофелем сметаной и зеленью	250,00	2,10	5,20	9,40	93,40	59,80	1,00	0,00	0,00	13,80		
44325	Котлета из кур	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30		
38.3	Рис, припущенный	180,00	4,50	8,52	45,24	276,02	22,32	0,80	0,08	0,00	0,54		
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	35,00	2,77	0,35	16,91	81,83	6,90	0,33	0,03	0,02	1,28		
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>895,00</b>	<b>27,25</b>	<b>37,20</b>	<b>118,47</b>	<b>919,62</b>	<b>219,52</b>	<b>5,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>29,96</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1483,00</b>	<b>50,12</b>	<b>63,82</b>	<b>195,69</b>	<b>1559,19</b>	<b>308,47</b>	<b>10,74</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>55,55</b>		



## МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)					
									Са	Fe	В1	В2	С				
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>																
44533	Капуста тушеная	180,00	3,86	3,42	14,28	103,50	99,90	1,32	0,08	0,08	37,44						
36.8	Тефтели из говядины с рисом	100,00	12,89	13,67	14,56	226,00	20,00	2,11	0,10	0,10	3,00						
37.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	3,00						
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	6,90	0,33	0,03	0,02	1,83						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24						
	<b>Итого за прием</b>	<b>560,00</b>	<b>22,58</b>	<b>18,02</b>	<b>80,91</b>	<b>569,47</b>	<b>172,70</b>	<b>4,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>82,51</b>						
32.1	Салат из свежлы	100,00	1,40	6,00	6,80	87,00	56,80	1,20	0,10	0,10	1,90						
44379	Ши с капустой и картофелем со сметаной	250,00	2,10	4,10	8,40	80,00	53,10	0,70	0,00	0,10	16,60						
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00						
44236	Мясо кур отварное в соусе	100,00	11,60	12,11	11,19	200,16	11,80	0,90	0,11	0,10	0,40						
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00						
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24						
	<b>Итого за прием</b>	<b>920,00</b>	<b>29,25</b>	<b>28,48</b>	<b>116,86</b>	<b>841,82</b>	<b>174,29</b>	<b>8,62</b>	<b>0,56</b>	<b>0,43</b>	<b>52,19</b>						
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1480,00</b>	<b>51,83</b>	<b>46,50</b>	<b>197,76</b>	<b>1411,29</b>	<b>346,99</b>	<b>13,51</b>	<b>0,90</b>	<b>0,76</b>	<b>134,70</b>						

## МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Fe	В1	В2	С	
<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>												
6/6	Омлет по-деревенски с отурпом	270,00	15,95	14,23	20,61	349,77	71,55	1,84	0,17	0,99		
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	133,00	133,33	0,90	0,10	0,00	3,06	
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	0,50	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	3,05	
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>25,18</b>	<b>18,36</b>	<b>82,38</b>	<b>668,64</b>	<b>223,28</b>	<b>4,22</b>	<b>0,35</b>	<b>1,04</b>	<b>1,24</b>	<b>7,85</b>
<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
72	Винегрет овощной	100,00	1,30	8,90	6,70	112,00	25,80	0,70	0,00	0,00		5,20
44502	Рассольник с крупой, сметаной	250,00	3,50	7,60	17,00	125,00	44,40	1,00	0,10	0,10		10,20
18.7	Тефтели рыбные в соусе	100,00	10,88	7,83	9,08	150,31	18,77	0,31	0,08	0,08		0,15
44258	Картофельное пюре	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08		6,60
948	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10		6,60
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03		6,60
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	6,90	0,93	0,03	0,02		3,05
	<b>Итого за прием</b>	<b>930,00</b>	<b>26,21</b>	<b>29,78</b>	<b>133,91</b>	<b>883,16</b>	<b>165,55</b>	<b>5,01</b>	<b>0,54</b>	<b>0,41</b>	<b>1,24</b>	<b>33,04</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>960,00</b>	<b>27,89</b>	<b>30,11</b>	<b>148,73</b>	<b>952,13</b>	<b>172,45</b>	<b>5,94</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>3,05</b>	<b>34,28</b>



## МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево- ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>																	
23.8	Коллета из говядины с картофелем	100,00	13,32	16,57	8,16	234,96	14,40	1,80	0,17	0,10	1,40							
46.3	Макаронны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	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>550,00</b>	<b>25,52</b>	<b>21,00</b>	<b>100,98</b>	<b>695,15</b>	<b>69,84</b>	<b>4,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,36</b>	<b>3,00</b>							
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																	
42/1	Закуска из картофеля с зеленым горошком	100,00	1,50	6,00	7,50	90,00	53,70	0,60	0,00	0,00	33,90							
20.2	Суп овощной со сметаной с мясом кур	250,00	4,35	9,15	11,00	143,65	31,50	1,00	0,20	0,20	8,70							
44295	Плов из мяса кур	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	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>850,00</b>	<b>27,60</b>	<b>32,78</b>	<b>115,01</b>	<b>873,20</b>	<b>163,88</b>	<b>5,44</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>86,85</b>							
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1400,00</b>	<b>53,12</b>	<b>53,78</b>	<b>215,99</b>	<b>1568,35</b>	<b>233,72</b>	<b>9,58</b>	<b>0,91</b>	<b>0,79</b>	<b>89,85</b>							

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Fe	В1	В2	С			
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>													
16.4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250,00	9,32	14,25	39,13	322,25	121,88	1,25	0,13	0,13	0,50			
Пром	Фрукт	100,00	1,40	1,40	11,95	59,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00			
15/12	Булочка с маком	90,00	7,38	6,50	22,95	179,73	20,52	1,67	0,05	0,03	4,11			
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 ржано-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>670,00</b>	<b>19,98</b>	<b>22,48</b>	<b>100,75</b>	<b>677,95</b>	<b>177,40</b>	<b>6,77</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>20,87</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>													
1.3	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100,00	1,00	10,00	4,60	112,00	55,80	1,00	0,00	0,00	16,30			
40.2	Гренки	10,00	0,85	0,10	5,35	25,50	2,10	0,10	0,04	0,00	0,00			
44532	Суп картофельный со сметаной	250,00	3,40	3,70	22,20	136,00	84,10	0,90	0,10	0,10	9,10			
64	Колбаски "Витаминные"	100,00	15,60	19,44	3,11	249,44	25,56	1,89	0,08	0,08	2,67			
38.3	Рис, припущенный	180,00	4,50	8,52	45,24	276,02	22,32	0,80	0,08	0,00	0,54			
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			
	<b>Итого за прием</b>	<b>870,00</b>	<b>28,72</b>	<b>42,06</b>	<b>122,39</b>	<b>982,71</b>	<b>225,48</b>	<b>5,32</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>31,51</b>			
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1540,00</b>	<b>48,70</b>	<b>64,54</b>	<b>223,14</b>	<b>1660,66</b>	<b>402,87</b>	<b>12,09</b>	<b>0,68</b>	<b>0,58</b>	<b>52,38</b>			



## МЕНЮ 7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
												Са	Fe	В1	В2	С	
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>																
44232	Запеканка рисовая с творогом	220,00	33,80	19,20	26,40	414,00	84,05	0,89	0,00	0,20	0,10						
	Молоко сгущенное	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						
44240	Бутерброд с маслом	60,00	4,36	7,07	21,54	158,75	225,60	0,24	0,12	0,12	0,24						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,80	0,55	24,70	114,95	4,60	0,62	0,02	0,01	0,80						
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>42,46</b>	<b>28,62</b>	<b>93,64</b>	<b>790,70</b>	<b>320,95</b>	<b>1,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1,14</b>						
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																
32/1	Доп. гарнир: свегла отварная	100,00	1,30	6,00	6,00	83,00	30,83	1,00	0,00	0,00	5,60						
73	Суп картофельный с рыбной консервой	250,00	9,70	4,80	13,10	135,00	15,25	0,70	0,10	0,10	6,30						
4232	Голень или бедро птицы отварное	100,00	19,10	15,90	2,00	220,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,72						
46.3	Макаронны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00						
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>910,00</b>	<b>42,49</b>	<b>31,53</b>	<b>117,35</b>	<b>917,47</b>	<b>129,51</b>	<b>6,60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>20,51</b>						
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1460,00</b>	<b>84,95</b>	<b>60,15</b>	<b>210,99</b>	<b>1708,17</b>	<b>450,46</b>	<b>8,35</b>	<b>0,65</b>	<b>0,81</b>	<b>21,65</b>						

## МЕНЮ 8 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 (загряк 12-18 лет)</b>																
23	Суфле "Рыбка"	100,00	14,00	15,00	8,70	246,00	46,00	0,40	0,10	0,10	0,20						
44258	Картофельное пюре	180,00	3,78	4,40	24,48	153,00	49,98	1,32	0,18	0,08	6,60						
36.10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	133,00	133,33	0,90	0,10	0,00	0,50						
пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	1,47						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24						
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,00</b>	<b>26,22</b>	<b>23,43</b>	<b>90,12</b>	<b>694,49</b>	<b>243,11</b>	<b>3,88</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>						
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																
16.1	Салат из моркови	100,00	1,20	6,00	9,20	96,00	24,40	0,60	0,10	0,10	4,50						
22.2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	250,00	2,60	4,80	8,00	86,00	25,30	0,60	0,00	0,00	3,50						
16.8	Котлета мясная из говядины	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00						
39.3	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	7,96	5,33	34,56	217,80	29,69	4,14	0,26	0,08	0,00						
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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	6,90	0,33	0,03	0,02	1,47						
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24						
	<b>Итого за прием</b>	<b>900,00</b>	<b>29,57</b>	<b>29,76</b>	<b>120,10</b>	<b>867,73</b>	<b>135,01</b>	<b>7,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>17,31</b>						
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1450,00</b>	<b>55,35</b>	<b>48,72</b>	<b>223,00</b>	<b>1553,47</b>	<b>220,32</b>	<b>14,00</b>	<b>1,15</b>	<b>0,75</b>	<b>26,61</b>						



## МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe	В1	В2	С		
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>												
44295	Плов	200,00	14,80	16,48	34,56	353,60	21,28	2,16	0,08	0,08	0,96		
1	Доп гарнир: овощи свежие	100,00	0,80	0,00	2,40	12,80	33,50	0,60	0,00	0,00	9,80		
27.11	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	15,00	1,40	0,16	0,24	0,80		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	<b>Итого за прием</b>	<b>580,00</b>	<b>21,43</b>	<b>17,31</b>	<b>89,63</b>	<b>608,27</b>	<b>88,18</b>	<b>5,64</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>15,85</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>												
44409	Салат из св капусты с св огурцом с растител маслом	100,00	1,30	6,00	3,60	74,00	37,70	0,60	0,00	0,00	29,80		
18.2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,50	3,00	30,88	160,50	18,30	1,00	0,10	0,14	6,10		
44325	Биточек куриный паровой	100,00	14,80	12,40	9,10	207,00	50,00	1,20	0,10	0,10	0,30		
21.4	Горох отварной	180,00	5,04	3,48	26,90	158,09	70,56	3,60	0,36	0,10	0,36		
44296	Компот из яблок и изюма	200,00	0,20	0,20	16,80	70,00	6,50	0,90	0,00	0,00	1,60		
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,60	0,33	0,03	0,02	1,83		
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24		
	<b>Итого за прием</b>	<b>910,00</b>	<b>29,47</b>	<b>25,91</b>	<b>126,25</b>	<b>855,46</b>	<b>201,56</b>	<b>8,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,38</b>	<b>41,23</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1490,00</b>	<b>50,90</b>	<b>43,22</b>	<b>215,88</b>	<b>1463,73</b>	<b>289,74</b>	<b>14,20</b>	<b>0,94</b>	<b>0,75</b>	<b>57,08</b>		

## МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево-ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
	<b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>																	
44236	Мясо кур отварное в соусе	100,00	11,60	12,11	11,19	200,16	11,80	0,90	0,11	0,10	0,40							
46.3	Макаронны отварные	180,00	6,36	3,60	38,88	213,60	14,94	0,90	0,24	0,24	0,00							
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00							
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>560,00</b>	<b>23,59</b>	<b>16,54</b>	<b>101,04</b>	<b>647,63</b>	<b>49,74</b>	<b>3,26</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>32,47</b>							
	<b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>																	
2.1	Доп гарнир:овощи свежие	100,00	1,00	10,00	4,60	112,40	41,60	0,60	0,00	0,00	9,20							
38.2	Суп крестьянский с крупой,сметаной	250,00	2,50	5,90	13,60	118,00	45,30	0,90	0,10	0,00	11,00							
16.8	Коллета мясная	100,00	12,98	12,90	6,40	194,44	33,62	0,80	0,10	0,10	0,00							
32/3	Рагу из овощей	180,00	3,00	4,80	29,52	172,80	45,72	1,26	0,08	0,08	12,78							
44357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30							
пром	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05							
пром	Хлеб ржано-пшеничный	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>930,00</b>	<b>27,23</b>	<b>34,75</b>	<b>122,77</b>	<b>913,59</b>	<b>215,94</b>	<b>5,64</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>37,57</b>							
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1490,00</b>	<b>50,82</b>	<b>51,29</b>	<b>223,81</b>	<b>1561,22</b>	<b>265,68</b>	<b>8,90</b>	<b>0,78</b>	<b>0,61</b>	<b>70,04</b>							
	<b>Итого за 10 дней завтрак</b>		<b>247,87</b>	<b>218,94</b>	<b>917,32</b>	<b>6689,79</b>	<b>1911,10</b>	<b>43,58</b>	<b>3,40</b>	<b>4,17</b>	<b>214,86</b>							
	<b>Итого за 10 дней обед</b>		<b>322,16</b>	<b>338,13</b>	<b>1313,08</b>	<b>9563,17</b>	<b>1870,04</b>	<b>68,37</b>	<b>5,18</b>	<b>3,99</b>	<b>425,11</b>							