

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А. С. Бархатова

"01" января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалабулгина Н.В.

"01" января 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №3**

г. АРАМИЛЬ 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	В1	В2	С					
	Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)															
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				
44240	Бутерброд с маслом	70,00	5,55	9,00	27,41	202,04	263,20	0,28	0,14	0,14	0,14	0,28				
пром	Фрукт	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>600,00</b>	<b>15,77</b>	<b>23,03</b>	<b>93,24</b>	<b>634,15</b>	<b>523,20</b>	<b>4,01</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,46</b>	<b>15,52</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	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>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>27,78</b>				
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1360,00</b>	<b>42,50</b>	<b>46,87</b>	<b>197,91</b>	<b>1372,76</b>	<b>677,79</b>	<b>9,68</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,87</b>	<b>43,30</b>				

## МЕНЮ 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Fe		В1	В2	С		
	<b>Комплекс 1 (затракт 7-11 лет)</b>													
44263	Мясо, тушеное с овощами	150,00	11,78	11,78	14,85	212,48	26,14	2,10	0,08	0,15	8,03			
1.1	Доп.гарнир:огурец соленый	60,00	0,60	6,00	2,76	67,20	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	45,00	2,52	0,50	22,23	103,46	6,90	0,93	0,03	0,02	1,24			
	<b>Итого за прием</b>	<b>505,00</b>	<b>18,95</b>	<b>18,77</b>	<b>73,89</b>	<b>540,03</b>	<b>66,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>19,00</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
2.1	Доп гарнир:овощи свежие	60,00	0,60	6,00	2,76	67,44	24,96	0,36	0,00	0,00	5,52			
44257	Борщ из капусты с картофелем сметаной	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			
30	Рис, припущенный	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>29,45</b>	<b>103,96</b>	<b>778,19</b>	<b>184,58</b>	<b>5,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>23,82</b>			
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1265,00</b>	<b>42,79</b>	<b>48,22</b>	<b>177,85</b>	<b>1318,22</b>	<b>251,42</b>	<b>9,13</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>42,82</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 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	12,22	13,10	203,40	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	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>19,07</b>	<b>15,80</b>	<b>67,41</b>	<b>482,86</b>	<b>154,05</b>	<b>4,46</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>		<b>75,24</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	Щи с капустой и картофелем со сметаной	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	11,60	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>23,75</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 комплекс 1,2</b>	<b>1280,00</b>	<b>44,33</b>	<b>39,55</b>	<b>168,13</b>	<b>1195,17</b>	<b>291,25</b>	<b>11,70</b>	<b>0,78</b>	<b>0,65</b>		<b>123,91</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>																	
6/6	Омлет по-деревенски с огурцом	220,00	13,00	11,60	16,80	285,00	58,30	1,50	0,11	0,66	2,50							
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	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	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>500,00</b>	<b>22,00</b>	<b>15,74</b>	<b>78,68</b>	<b>603,48</b>	<b>210,03</b>	<b>3,88</b>	<b>0,29</b>	<b>0,71</b>	<b>7,29</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	2,80	6,08	13,28	100,00	37,90	0,90	0,08	0,08	8,76							
18.7	Гарфели 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	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>790,00</b>	<b>23,24</b>	<b>23,75</b>	<b>113,55</b>	<b>741,88</b>	<b>140,40</b>	<b>4,41</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>28,42</b>							
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>830,00</b>	<b>25,48</b>	<b>24,19</b>	<b>133,31</b>	<b>833,84</b>	<b>147,30</b>	<b>5,34</b>	<b>0,52</b>	<b>0,40</b>	<b>29,66</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>												
23.8	Котлета из говядины с картофелем	90,00	9,99	12,43	6,12	176,22	12,96	1,62	0,16	0,09	1,26		
46.3	Макаронны 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	11,50	0,55	0,05	0,03	3,05		
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>500,00</b>	<b>20,34</b>	<b>16,16</b>	<b>87,63</b>	<b>577,43</b>	<b>72,81</b>	<b>4,14</b>	<b>0,43</b>	<b>0,33</b>	<b>5,41</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>												
42/1	Закуска из картофеля с зеленым горошком	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 с мясом кур	200,00	3,95	7,77	8,80	120,85	25,60	0,84	0,18	0,18	6,98		
3	Мясо кур отварное	10,00	2,35	2,25	0,00	29,65	2,00	0,20	0,10	0,10	0,10		
44295	Плов из мяса кур	180,00	13,32	14,83	31,10	318,24	19,15	1,94	0,07	0,07	0,86		
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	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>740,00</b>	<b>26,91</b>	<b>29,49</b>	<b>101,41</b>	<b>785,70</b>	<b>136,37</b>	<b>5,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,50</b>	<b>71,57</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1240,00</b>	<b>47,25</b>	<b>45,65</b>	<b>189,04</b>	<b>1363,13</b>	<b>209,18</b>	<b>9,16</b>	<b>0,96</b>	<b>0,83</b>	<b>76,98</b>		

## МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Са	Fe	В1			В2	С				
	<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	0,10	0,40				
пром	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	0,10	13,00				
15/12	Булочка с маком	80,00	6,56	5,77	20,40	159,76	18,24	1,48	0,04	0,03	0,03	3,65				
44387	Компот из ягод	200,00	0,20	0,00	11,90	48,00	7,50	0,10	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	0,03	2,06				
	<b>Итого за прием</b>	<b>610,00</b>	<b>16,29</b>	<b>17,90</b>	<b>89,37</b>	<b>583,53</b>	<b>150,74</b>	<b>6,33</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>20,31</b>					
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>															
1.3	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60,00	0,60	6,00	2,76	67,20	20,10	0,36	0,00	0,00	0,00	5,88				
40.2	Гренки	10,00	0,85	0,10	5,35	25,50	2,10	0,10	0,04	0,00	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	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	0,07	2,40				
30	Рис, припущенный	150,00	3,75	7,10	37,70	230,02	18,60	0,67	0,07	0,00	0,00	0,45				
16	Компот из кураги	200,00	1,00	0,00	27,40	113,60	28,70	0,30	0,00	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	0,03	0,02	1,10				
	<b>Итого за прием</b>	<b>740,00</b>	<b>25,37</b>	<b>33,96</b>	<b>108,34</b>	<b>840,36</b>	<b>169,06</b>	<b>4,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>19,51</b>					
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1350,00</b>	<b>41,66</b>	<b>51,86</b>	<b>197,71</b>	<b>1423,89</b>	<b>319,80</b>	<b>10,53</b>	<b>0,61</b>	<b>0,53</b>	<b>39,82</b>					



## МЕНЮ 7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Fe		В1	В2	С	
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>												
44232	Запеканка рисовая с творогом	200,00	33,80	19,20	26,40	414,00	76,41	0,81	0,00	0,18	0,09		
	Молоко ступенное	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		
44209	Бутерброд с маслом	60,00	4,76	7,71	23,49	173,18	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
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>510,00</b>	<b>41,74</b>	<b>29,04</b>	<b>85,71</b>	<b>759,15</b>	<b>90,11</b>	<b>1,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,89</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>												
32/1	Доп. гарнир: свекла отварная	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 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 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	45,00	3,56	0,45	21,74	105,21	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>775,00</b>	<b>36,67</b>	<b>25,93</b>	<b>101,62</b>	<b>787,98</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>1285,00</b>	<b>78,41</b>	<b>54,97</b>	<b>187,33</b>	<b>1547,13</b>	<b>201,75</b>	<b>7,34</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>17,90</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 (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	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>25,20</b>	<b>24,12</b>	<b>103,67</b>	<b>733,61</b>	<b>114,26</b>	<b>6,49</b>	<b>0,53</b>	<b>0,36</b>	<b>15,04</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1260,00</b>	<b>47,56</b>	<b>40,80</b>	<b>195,34</b>	<b>1340,22</b>	<b>191,26</b>	<b>12,12</b>	<b>1,00</b>	<b>0,66</b>	<b>23,98</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 7-11 лет)</b>											
44295	Плов из мяса кур	190,00	14,06	15,66	32,83	335,92	20,22	2,05	0,08	0,08	0,91	
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	
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	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	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>510,00</b>	<b>18,79</b>	<b>16,29</b>	<b>77,28</b>	<b>538,71</b>	<b>73,72</b>	<b>5,29</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>11,88</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 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	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	
21.4	Горох отварной	150,00	4,20	2,90	22,42	131,74	58,80	3,00	0,30	0,08	0,30	
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>820,00</b>	<b>26,65</b>	<b>23,49</b>	<b>114,68</b>	<b>776,31</b>	<b>181,14</b>	<b>7,64</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>39,92</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1330,00</b>	<b>45,44</b>	<b>39,78</b>	<b>191,96</b>	<b>1315,02</b>	<b>254,86</b>	<b>12,93</b>	<b>0,85</b>	<b>0,72</b>	<b>51,81</b>	

## МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Са	Fe			В1	В2	С			
<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>												
44236	Мясо кур отварное в соусе	90,00	10,44	12,20	10,07	191,84	10,62	0,81	0,10	0,09	0,36	
46.3	Макаронны 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	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>19,79</b>	<b>15,83</b>	<b>83,78</b>	<b>556,95</b>	<b>46,07</b>	<b>3,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>31,70</b>	
<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>												
2.1	Доп гарнир:овощи свежие	60,00	0,60	6,00	2,76	67,44	24,96	0,36	0,00	0,00	5,52	
38.2	Суп крестьянский с 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	Котлета мясная	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	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>23,45</b>	<b>27,26</b>	<b>102,85</b>	<b>751,41</b>	<b>181,64</b>	<b>4,95</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>30,16</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1280,00</b>	<b>43,24</b>	<b>43,09</b>	<b>186,63</b>	<b>1308,36</b>	<b>227,71</b>	<b>7,97</b>	<b>0,68</b>	<b>0,54</b>	<b>61,86</b>	
	<b>Итого за 10 дней завтрак</b>		<b>216,14</b>	<b>189,66</b>	<b>817,33</b>	<b>5897,30</b>	<b>1617,74</b>	<b>40,22</b>	<b>3,04</b>	<b>3,50</b>	<b>195,76</b>	
	<b>Итого за 10 дней обед</b>		<b>263,32</b>	<b>265,04</b>	<b>1055,47</b>	<b>7646,36</b>	<b>1510,88</b>	<b>56,62</b>	<b>4,27</b>	<b>3,28</b>	<b>321,91</b>	