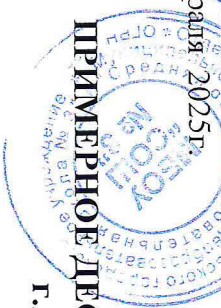


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С. Бархатова

"10" февраля 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления

ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Н.В. Нилапулгина

"10" февраля 2025г.

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

**Г. АРАМИЛЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 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            |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18 лет)</b>                  |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 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   | 120,00         | 0,48         | 0,48         | 13,14         | 58,80          | 19,20                     | 2,64         | 0,04        | 0,12          | 15,60        |  |
| 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                                      | 60,00          | 7,32         | 4,44         | 21,00         | 153,24         | 225,60                    | 0,24         | 0,12        | 0,12          | 0,24         |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 35,00          | 1,96         | 0,39         | 17,29         | 80,47          | 8,05                      | 1,09         | 0,04        | 0,02          | 1,28         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>615,00</b>  | <b>18,36</b> | <b>18,41</b> | <b>105,09</b> | <b>659,51</b>  | <b>465,15</b>             | <b>4,67</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,46</b>   | <b>18,02</b> |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                     |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 90    | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 100,00         | 1,00         | 10,00        | 7,93          | 125,73         | 41,60                     | 0,60         | 0,05        | 0,05          | 9,20         |  |
| 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         |  |
| 16.81 | Биточки мясные паровые                                 | 100,00         | 12,98        | 12,90        | 6,40          | 194,44         | 33,33                     | 1,90         | 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          | 6,99                      | 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         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>890,00</b>  | <b>30,29</b> | <b>33,33</b> | <b>119,37</b> | <b>896,51</b>  | <b>177,26</b>             | <b>7,66</b>  | <b>0,58</b> | <b>0,53</b>   | <b>17,63</b> |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                              | <b>1505,00</b> | <b>48,65</b> | <b>51,74</b> | <b>224,46</b> | <b>1556,02</b> | <b>642,41</b>             | <b>12,33</b> | <b>0,91</b> | <b>0,99</b>   | <b>35,65</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 (завтрак 12-18лет)</b>                   |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |      |      |  |  |  |  |  |
| 90    | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 100,00         | 1,00         | 10,00        | 7,93          | 125,73         | 41,60                     | 0,60         | 0,05        | 0,05          | 0,05         | 9,20 |      |  |  |  |  |  |
| 44263 | Мясо, тушеное с овощами                                | 200,00         | 15,70        | 15,70        | 19,80         | 283,30         | 34,85                     | 2,80         | 0,10        | 0,10          | 0,09         | 0,06 | 0,80 |  |  |  |  |  |
| 29.10 | Чай с лимоном  | 200,00         | 0,10         | 0,00         | 9,90          | 40,00          | 2,20                      | 0,10         | 0,09        | 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        | 0,05          | 0,03         | 1,83 |      |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,03          | 0,02         | 1,10 |      |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>580,00</b>  | <b>22,43</b> | <b>26,53</b> | <b>76,60</b>  | <b>634,90</b>  | <b>97,20</b>              | <b>4,98</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,36</b>   | <b>23,63</b> |      |      |  |  |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                     |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |      |      |  |  |  |  |  |
| 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                 | 250,00         | 2,20         | 5,20         | 9,60          | 94,00          | 66,90                     | 1,00         | 0,00        | 0,00          | 15,60        |      |      |  |  |  |  |  |
| 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 с овощами                             | 180,00         | 4,50         | 8,52         | 45,24         | 276,02         | 22,32                     | 0,80         | 0,08        | 0,00          | 0,54         |      |      |  |  |  |  |  |
| 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   | 40,00          | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52          | 9,32                      | 0,44         | 0,04        | 0,03          | 1,47         |      |      |  |  |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,10         |      |      |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>900,00</b>  | <b>27,34</b> | <b>32,85</b> | <b>119,68</b> | <b>883,91</b>  | <b>191,94</b>             | <b>5,47</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,35</b>   | <b>53,31</b> |      |      |  |  |  |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                              | <b>1480,00</b> | <b>49,77</b> | <b>59,38</b> | <b>196,28</b> | <b>1518,82</b> | <b>289,14</b>             | <b>10,45</b> | <b>0,73</b> | <b>0,71</b>   | <b>76,94</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> |  |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 4232                                  | Голень или бедро птицы отварное  | 100,00         | 19,10        | 15,90        | 0,20          | 220,00         | 20,10                     | 1,80         | 0,10        | 0,10          | 0,80         |  |
| 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          | 9,32                      | 0,44         | 0,04        | 0,03          | 1,47         |  |
| пром                                  | Хлеб ржано-пшеничный   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,10         |  |
|                                       | <b>Итого за прием</b>  | <b>550,00</b>  | <b>31,30</b> | <b>20,33</b> | <b>93,02</b>  | <b>680,19</b>  | <b>82,56</b>              | <b>4,67</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,39</b>   | <b>3,67</b>  |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>    |  |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |
| 44348                                 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью | 100,00         | 1,70         | 6,00         | 7,90          | 92,40          | 88,90                     | 0,70         | 0,00        | 0,03          | 36,90        |  |
| 22.2                                  | Суп-лапша на курином бульоне   | 250,00         | 2,60         | 4,80         | 8,00          | 86,00          | 25,30                     | 0,60         | 0,01        | 0,01          | 3,50         |  |
| 16.81                                 | Котлета мясная паровая   | 100,00         | 12,98        | 12,90        | 6,40          | 194,44         | 33,70                     | 1,90         | 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          | 9,32                      | 0,44         | 0,04        | 0,03          | 1,47         |  |
| пром                                  | Хлеб ржано-пшеничный   | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,10         |  |
|                                       | <b>Итого за прием</b>  | <b>900,00</b>  | <b>30,07</b> | <b>29,76</b> | <b>118,80</b> | <b>864,13</b>  | <b>202,01</b>             | <b>8,91</b>  | <b>0,54</b> | <b>0,37</b>   | <b>49,57</b> |  |
|                                       | <b>Итого комплекс 1,2</b>  | <b>1450,00</b> | <b>61,37</b> | <b>50,09</b> | <b>211,82</b> | <b>1544,32</b> | <b>284,57</b>             | <b>13,58</b> | <b>0,95</b> | <b>0,76</b>   | <b>53,23</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 12-18лет)</b>                                  |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |  |
| 44233 | Омлет натуральный   | 240,00         | 23,40        | 25,44        | 21,24         | 407,52         | 162,48                    | 3,96         | 0,16        | 0,72          | 0,36         |  |  |
| 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         |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>   | <b>550,00</b>  | <b>33,62</b> | <b>30,43</b> | <b>76,74</b>  | <b>714,71</b>  | <b>399,88</b>             | <b>5,75</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,87</b>   | <b>2,43</b>  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                                    |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |  |
| 21/1  | Салат из огурцов и помидоров с капустой,маслом растительным и зеленью | 100,00         | 1,20         | 6,00         | 16,20         | 123,60         | 38,66                     | 0,90         | 0,00        | 0,00          | 21,16        |  |  |
| 73    | Суп картофельный с крупой и рыбной консервой                          | 250,00         | 9,70         | 4,80         | 13,10         | 132,50         | 15,25                     | 0,70         | 0,10        | 0,10          | 8,70         |  |  |
| 64    | Колбаски "Витаминные"   | 100,00         | 15,60        | 19,44        | 15,89         | 300,96         | 25,56                     | 1,89         | 0,78        | 0,78          | 2,67         |  |  |
| 44533 | Капуста тушеная   | 180,00         | 3,90         | 3,42         | 14,28         | 104,40         | 99,90                     | 1,32         | 0,08        | 0,08          | 37,44        |  |  |
| 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         |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>   | <b>910,00</b>  | <b>36,23</b> | <b>34,69</b> | <b>115,24</b> | <b>917,33</b>  | <b>204,42</b>             | <b>7,19</b>  | <b>1,04</b> | <b>1,02</b>   | <b>74,50</b> |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>   | <b>1460,00</b> | <b>69,85</b> | <b>65,12</b> | <b>191,98</b> | <b>1632,04</b> | <b>604,30</b>             | <b>12,94</b> | <b>1,37</b> | <b>1,89</b>   | <b>76,93</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 12-18лет)</b>           |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |  |  |
| 23    | Суфле "Рыбка"                                  | 100,00         | 14,00        | 15,00        | 8,70          | 225,80         | 46,00                     | 0,40         | 0,10        | 0,10          | 0,20         |  |  |  |
| 44258 | Картофельное пюре                              | 180,00         | 3,80         | 4,40         | 24,48         | 153,00         | 49,98                     | 1,32         | 0,18        | 0,08          | 7,32         |  |  |  |
| 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                                 | 40,00          | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52          | 9,32                      | 0,44         | 0,04        | 0,03          | 1,47         |  |  |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          | 6,90                      | 0,93         | 0,03        | 0,02          | 1,10         |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                          | <b>550,00</b>  | <b>26,24</b> | <b>23,43</b> | <b>90,12</b>  | <b>676,29</b>  | <b>245,50</b>             | <b>3,99</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,23</b>   | <b>10,59</b> |  |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>             |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |  |  |
| 32.1  | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100,00         | 1,40         | 6,00         | 6,80          | 87,00          | 56,80                     | 1,20         | 0,10        | 0,10          | 1,90         |  |  |  |
| 20.2  | Суп из овощей со сметаной                      | 250,00         | 2,30         | 6,90         | 11,60         | 117,60         | 48,50                     | 0,90         | 0,10        | 0,10          | 13,40        |  |  |  |
| 44294 | Плов   | 250,00         | 18,50        | 20,60        | 43,20         | 432,20         | 26,60                     | 2,70         | 0,10        | 0,10          | 1,20         |  |  |  |
| 37.10 | Напиток из пшопника                            | 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                           | 40,00          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | 9,20                      | 1,24         | 0,04        | 0,03          | 1,47         |  |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                          | <b>890,00</b>  | <b>28,59</b> | <b>34,54</b> | <b>118,61</b> | <b>899,76</b>  | <b>191,75</b>             | <b>6,79</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,46</b>   | <b>58,80</b> |  |  |  |
|       | <b>Итого комплексе 1,2</b>                     | <b>1440,00</b> | <b>54,83</b> | <b>57,97</b> | <b>208,73</b> | <b>1576,05</b> | <b>437,25</b>             | <b>10,78</b> | <b>0,94</b> | <b>0,69</b>   | <b>69,39</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 12-18лет)</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         |  |  |
| пром  | Фрукты   | 120,00         | 0,48         | 0,48         | 13,14         | 58,80          | 19,20                     | 2,64         | 0,04        | 0,12          | 15,60        |  |  |
| 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         |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>600,00</b>  | <b>18,81</b> | <b>19,11</b> | <b>91,16</b>  | <b>612,27</b>  | <b>428,30</b>             | <b>4,87</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,44</b>   | <b>17,80</b> |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                     |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |              |  |  |
| 90    | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 100,00         | 1,00         | 10,00        | 7,93          | 125,73         | 41,60                     | 0,60         | 0,05        | 0,05          | 9,20         |  |  |
| 18.2  | Суп картофельный с макаронными изделиями               | 250,00         | 4,10         | 4,70         | 30,88         | 183,25         | 19,70                     | 1,20         | 0,10        | 0,18          | 19,65        |  |  |
| 44325 | Котлета из кур   | 100,00         | 14,80        | 12,40        | 9,10          | 207,00         | 50,00                     | 1,20         | 0,10        | 0,10          | 0,30         |  |  |
| 304   | Рис отварной   | 180,00         | 4,40         | 6,50         | 44,00         | 252,13         | 3,13                      | 0,64         | 0,04        | 0,04          | 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         |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>890,00</b>  | <b>29,35</b> | <b>34,23</b> | <b>148,62</b> | <b>1020,83</b> | <b>157,02</b>             | <b>5,20</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,40</b>   | <b>33,15</b> |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                              | <b>1490,00</b> | <b>48,17</b> | <b>53,34</b> | <b>239,78</b> | <b>1633,10</b> | <b>585,32</b>             | <b>10,07</b> | <b>0,65</b> | <b>0,84</b>   | <b>50,95</b> |  |  |

## МЕНЮ 7 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 12-18лет)</b>                             |                |              |              |               |                |                           |              |               |             |              |  |
| 4443.1  | Запеканка из творога с рисом со ступенным молоком                | 240,00         | 40,56        | 23,04        | 31,68         | 496,80         | 341,52                    | 1,20         | 0,36          | 0,48        | 0,60         |  |
| 44209   | Бутерброд с маслом   | 60,00          | 4,00         | 7,80         | 24,30         | 183,00         | 14,10                     | 0,50         | 0,05          | 0,04        | 1,80         |  |
| 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 ржано-пшеничный   | 50,00          | 2,80         | 0,55         | 24,70         | 114,95         | 11,50                     | 1,55         | 0,05          | 0,03        | 1,83         |  |
|         | <b>Итого за прием</b>  | <b>550,00</b>  | <b>47,56</b> | <b>31,39</b> | <b>94,38</b>  | <b>850,75</b>  | <b>382,12</b>             | <b>4,65</b>  | <b>0,62</b>   | <b>0,79</b> | <b>5,03</b>  |  |
|         | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                               |                |              |              |               |                |                           |              |               |             |              |  |
| 44409   | Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью | 100,00         | 2,50         | 10,00        | 7,08          | 128,33         | 82,67                     | 1,17         | 0,00          | 0,02        | 54,67        |  |
| 29/2    | Суп-пюре картофельный  | 250,00         | 3,20         | 3,70         | 21,80         | 133,00         | 72,20                     | 0,80         | 0,10          | 0,18        | 6,10         |  |
| 44538/1 | Соус мясной "Болоньезе"  | 100,00         | 14,90        | 15,70        | 4,70          | 221,00         | 15,00                     | 2,20         | 0,10          | 0,10        | 0,50         |  |
| 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         |  |
| 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 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         |  |
|         | <b>Итого за прием</b>  | <b>890,00</b>  | <b>33,01</b> | <b>35,76</b> | <b>116,15</b> | <b>919,24</b>  | <b>245,44</b>             | <b>11,47</b> | <b>0,52</b>   | <b>0,42</b> | <b>67,07</b> |  |
|         | <b>Итого комплекс 1,2</b>  | <b>1440,00</b> | <b>80,57</b> | <b>67,15</b> | <b>210,53</b> | <b>1769,99</b> | <b>627,56</b>             | <b>16,12</b> | <b>1,14</b>   | <b>1,21</b> | <b>72,10</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 12-18лет)</b>                   |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |               |   |  |  |
| 44533 | Капустя тушеная  | 190,00         | 4,12         | 3,91         | 15,07         | 110,20         | 105,45                    | 1,39         | 0,09        | 0,09          | 39,52         |   |  |  |
| 36.81 | Тефтели мясные с рисом паровые                         | 100,00         | 12,89        | 13,39        | 14,56         | 230,78         | 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          | 39,00         |   |  |  |
| 44240 | 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          |   |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>590,00</b>  | <b>23,96</b> | <b>18,45</b> | <b>91,58</b>  | <b>626,93</b>  | <b>187,60</b>             | <b>5,80</b>  | <b>0,39</b> | <b>0,36</b>   | <b>85,19</b>  |   |  |  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                     |                |              |              |               |                |                           |              |             |               |               |   |  |  |
| 90    | Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью | 100,00         | 1,00         | 10,00        | 7,93          | 125,73         | 41,60                     | 0,60         | 0,05        | 0,05          | 9,20          |   |  |  |
| 44379 | Щи с капустой и картофелем со сметаной                 | 250,00         | 3,80         | 5,80         | 8,60          | 102,60         | 61,60                     | 0,90         | 0,00        | 0,10          | 18,40         |   |  |  |
| 4232  | Голень или бедро птицы отварное                        | 100,00         | 19,10        | 15,90        | 0,20          | 220,00         | 20,10                     | 1,80         | 0,10        | 0,10          | 0,80          |   |  |  |
| 46.3  | Макаронны отварные                                     | 180,00         | 6,36         | 3,60         | 38,88         | 213,60         | 14,94                     | 0,90         | 0,24        | 0,24          | 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          |   |  |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                                  | <b>930,00</b>  | <b>37,21</b> | <b>36,35</b> | <b>116,36</b> | <b>941,78</b>  | <b>168,89</b>             | <b>6,40</b>  | <b>0,59</b> | <b>0,66</b>   | <b>33,27</b>  |   |  |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                              | <b>1520,00</b> | <b>61,17</b> | <b>54,80</b> | <b>207,94</b> | <b>1568,71</b> | <b>356,49</b>             | <b>12,20</b> | <b>0,98</b> | <b>1,01</b>   | <b>118,45</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           | В1            | В2          | С            |  |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>    |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |  |
| 44417 | Суфле из мяса кур                       | 100,00         | 9,70         | 10,60        | 1,70             | 141,00         | 52,90                        | 1,60         | 0,00          | 0,10        | 0,30         |  |
| 40/3  | Каша гречневая рассыпчатая с<br>овощами | 180,00         | 10,32        | 8,16         | 45,36            | 319,20         | 28,68                        | 5,16         | 0,24          | 0,18        | 1,08         |  |
| 36.10 | Какао на молоке                         | 200,00         | 3,60         | 3,30         | 22,80            | 135,00         | 133,33                       | 0,90         | 0,10          | 0,00        | 0,50         |  |
| пром  | Хлеб пшеничный                          | 40,00          | 3,16         | 0,40         | 19,32            | 93,52          | 9,32                         | 0,44         | 0,04          | 0,03        | 1,47         |  |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,10         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>550,00</b>  | <b>28,46</b> | <b>22,79</b> | <b>104,00</b>    | <b>757,69</b>  | <b>231,13</b>                | <b>9,03</b>  | <b>0,41</b>   | <b>0,33</b> | <b>4,45</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,<br>мясом | 250,00         | 4,40         | 7,10         | 17,70            | 150,60         | 52,90                        | 1,30         | 0,10          | 0,10        | 12,00        |  |
| 18.7  | Тефтели рыбные в соусе                  | 120,00         | 12,09        | 8,49         | 10,89            | 168,92         | 22,52                        | 0,37         | 0,09          | 0,09        | 0,18         |  |
| 44258 | Картофельное пюре                       | 180,00         | 3,80         | 4,40         | 24,48            | 153,00         | 49,98                        | 1,32         | 0,18          | 0,08        | 7,32         |  |
| 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                    | 30,00          | 1,68         | 0,33         | 14,82            | 68,97          | 6,90                         | 0,93         | 0,03          | 0,02        | 1,10         |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>930,00</b>  | <b>27,23</b> | <b>29,73</b> | <b>126,54</b>    | <b>881,39</b>  | <b>177,95</b>                | <b>5,37</b>  | <b>0,55</b>   | <b>0,43</b> | <b>34,24</b> |  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>               | <b>1480,00</b> | <b>55,69</b> | <b>52,52</b> | <b>230,54</b>    | <b>1639,08</b> | <b>409,08</b>                | <b>14,40</b> | <b>0,96</b>   | <b>0,76</b> | <b>38,68</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 12-18лет)</b> |   |                |               |               |                  |                |                              |              |             |               |               |  |
| 44236                                | Мясо кур,отварное в соусе   | 120,00         | 13,92         | 14,52         | 13,44            | 240,00         | 14,16                        | 1,08         | 0,12        | 0,12          | 2,13          |  |
| 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  | 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          |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>   | <b>560,00</b>  | <b>24,33</b>  | <b>18,75</b>  | <b>93,63</b>     | <b>640,71</b>  | <b>47,49</b>                 | <b>3,44</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,40</b>   | <b>33,33</b>  |  |
| <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>   |   |                |               |               |                  |                |                              |              |             |               |               |  |
| 35/1                                 | Салат из отварной свеклы с солеными<br>огурцами и растительным маслом | 100,00         | 1,28          | 5,97          | 6,00             | 83,00          | 30,75                        | 1,12         | 0,02        | 0,02          | 5,60          |  |
| 38.2                                 | Суп крестьянский с крупой,сметаной                                    | 250,00         | 4,10          | 7,60          | 13,60            | 140,00         | 46,70                        | 1,10         | 0,30        | 0,00          | 11,00         |  |
| 16.81                                | Биточек мясной паровой  | 100,00         | 12,98         | 12,90         | 6,40             | 194,44         | 33,70                        | 1,90         | 0,10        | 0,10          | 0,00          |  |
| 32/3                                 | Рагу из овощей  | 180,00         | 3,00          | 4,80          | 29,52            | 172,80         | 45,72                        | 2,05         | 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         | 11,65                        | 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          |  |
|                                      | <b>Итого за прием</b>   | <b>920,00</b>  | <b>28,55</b>  | <b>32,31</b>  | <b>119,23</b>    | <b>883,20</b>  | <b>209,02</b>                | <b>8,56</b>  | <b>0,59</b> | <b>0,26</b>   | <b>32,98</b>  |  |
|                                      | <b>Итого комплексе 1,2</b>  | <b>1480,00</b> | <b>52,88</b>  | <b>51,06</b>  | <b>212,86</b>    | <b>1523,91</b> | <b>256,51</b>                | <b>12,00</b> | <b>1,01</b> | <b>0,66</b>   | <b>66,31</b>  |  |
|                                      | <b>Итого за 10 дней завтрак</b>                                       |                | <b>275,07</b> | <b>229,62</b> | <b>916,32</b>    | <b>6853,95</b> | <b>2566,93</b>               | <b>51,85</b> | <b>3,98</b> | <b>4,63</b>   | <b>204,14</b> |  |
|                                      | <b>Итого за 10 дней обед</b>  |                | <b>307,87</b> | <b>333,55</b> | <b>1218,61</b>   | <b>9108,10</b> | <b>1925,71</b>               | <b>73,01</b> | <b>5,67</b> | <b>4,89</b>   | <b>454,50</b> |  |