

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 3"

А.С.Бархатова

"01" сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор, Правления  
ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Н.В.Палафутина

"01" сентября 2023г.

**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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11лет)</b>											
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	0,50
44240	Бутерброд с маслом	70,00	5,55	9,00	27,41	202,04	263,20	0,28	0,14	0,14	0,28
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	13,00
32.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,50
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	11,50	0,93	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>0,46</b>	<b>15,52</b>
<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	0,90	3,60	4,50	54,00	32,22	0,36	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	0,08	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	0,00
46.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00
44206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90	0,00	0,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	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>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>0,41</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>0,87</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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Комплекс 1 (затрак 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
1.3	Салат из огурца с маслом растительным	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	Доп. гарнир: помидор свежий	60,00	0,60	3,66	2,10	46,20	4,14	0,24	0,00	0,00	7,38
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 плодов (яблок)	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>27,11</b>	<b>103,30</b>	<b>756,95</b>	<b>163,76</b>	<b>4,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>25,68</b>
<b>Итого комплекс 1,2</b>		<b>1265,00</b>	<b>42,79</b>	<b>45,88</b>	<b>177,19</b>	<b>1296,98</b>	<b>230,60</b>	<b>9,01</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>44,68</b>

### МЕНЮ 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<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 свеклы	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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)</b>										
1	Доп гарнир:огурец свежий	60,00	0,48	0,00	1,44	7,68	20,10	0,36	0,00	0,00	5,88
44233	Омлет натуральный	160,00	15,60	16,96	2,72	225,60	108,32	2,64	0,08	0,48	0,24
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>25,08</b>	<b>21,10</b>	<b>66,04</b>	<b>551,76</b>	<b>280,15</b>	<b>5,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,53</b>	<b>10,91</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	Тефтели рыбные в соусе	90,00	9,07	6,37	8,17	107,14	16,89	0,28	0,07	0,07	0,14
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>780,00</b>	<b>21,43</b>	<b>22,29</b>	<b>112,64</b>	<b>698,71</b>	<b>138,52</b>	<b>4,38</b>	<b>0,48</b>	<b>0,37</b>	<b>28,41</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>820,00</b>	<b>23,67</b>	<b>22,73</b>	<b>132,40</b>	<b>790,67</b>	<b>145,42</b>	<b>5,31</b>	<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>29,65</b>

## МЕНЮ 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<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>										
44348	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным	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	200,00	1,60	5,52	8,80	91,20	23,60	0,64	0,08	0,08	6,88
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	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>710,00</b>	<b>22,42</b>	<b>26,93</b>	<b>86,81</b>	<b>686,30</b>	<b>134,37</b>	<b>4,82</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>71,47</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1210,00</b>	<b>42,76</b>	<b>43,09</b>	<b>174,44</b>	<b>1263,73</b>	<b>207,18</b>	<b>8,96</b>	<b>0,86</b>	<b>0,73</b>	<b>76,88</b>

## МЕНЮ 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<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	0,40
пром	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	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	3,65
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>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 огурца с маслом растительным	60,00	0,60	6,00	2,76	67,20	20,10	0,36	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
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	7,88
64	Колбаски "Витаминные"	90,00	14,04	17,50	2,80	224,50	23,00	1,70	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	0,45
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>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)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<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 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
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	Макароны 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 плодов	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	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>760,00</b>	<b>35,48</b>	<b>25,78</b>	<b>94,37</b>	<b>752,91</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>1270,00</b>	<b>77,22</b>	<b>54,82</b>	<b>180,08</b>	<b>1512,06</b>	<b>201,75</b>	<b>7,34</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>17,90</b>





## МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	<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:огурец свежий	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	60,00	0,78	3,60	2,16	44,40	22,62	0,36	0,00	0,00	17,88
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	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>760,00</b>	<b>24,55</b>	<b>20,89</b>	<b>103,58</b>	<b>699,95</b>	<b>166,06</b>	<b>7,40</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>27,27</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1270,00</b>	<b>43,34</b>	<b>37,18</b>	<b>180,86</b>	<b>1238,66</b>	<b>239,78</b>	<b>12,69</b>	<b>0,85</b>	<b>0,72</b>	<b>39,15</b>

## МЕНЮ 10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)		Витамины (мг)		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<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	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00
37.2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00
пром	Хлеб пшеничный	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	Доп гарнир:помидор свежий	60,00	0,60	0,12	2,28	13,20	8,28	0,48	0,00	0,00	14,76
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
59.8	Сосиска отварная	100,00	13,70	15,80	5,80	220,00	20,00	1,40	0,12	0,23	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	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>770,00</b>	<b>23,89</b>	<b>25,37</b>	<b>92,75</b>	<b>695,41</b>	<b>154,70</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>39,40</b>
<b>Итого комплекс 1,2</b>		<b>1270,00</b>	<b>43,68</b>	<b>41,20</b>	<b>176,53</b>	<b>1252,36</b>	<b>200,77</b>	<b>8,77</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>71,10</b>
<b>Итого за 10 дней завтрак</b>			<b>219,22</b>	<b>195,02</b>	<b>804,69</b>	<b>5845,58</b>	<b>1687,86</b>	<b>41,72</b>	<b>3,01</b>	<b>3,32</b>	<b>199,38</b>
<b>Итого за 10 дней обед</b>			<b>254,17</b>	<b>254,04</b>	<b>1010,86</b>	<b>7315,12</b>	<b>1444,16</b>	<b>56,83</b>	<b>4,19</b>	<b>3,31</b>	<b>320,24</b>