

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 10"

О.В. Дзюба

"01" марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Правления  
ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"

Шалапугина Н.В.

"01" марта 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10  
Д.БОЛЬШИЕ СЕДЕЛЬНИКОВО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ.**

**МЕНЮ 1 день**

| №     | Наименование блюда                                                   | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                                                      |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>                                 |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 17.4  | Каша молочная ассорти с<br>маслом сливочным                          | 250,00         | 6,75         | 12,60        | 32,07            | 268,93         | 144,75                       | 0,63         | 0,10          | 0,10        | 0,63         |
| пром  | Яблоко свежее                                                        | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95            | 49,00          | 16,00                        | 2,20         | 0,03          | 0,10        | 13,00        |
| 39/12 | Сосиска в тесте                                                      | 100,00         | 12,20        | 7,40         | 35,00            | 260,00         | 366,00                       | 0,40         | 0,20          | 0,20        | 0,20         |
| 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>680,00</b>  | <b>24,13</b> | <b>23,93</b> | <b>107,24</b>    | <b>745,90</b>  | <b>654,95</b>                | <b>4,26</b>  | <b>0,40</b>   | <b>0,52</b> | <b>15,57</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                                   |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 44348 | Салат из белокачанной капусты<br>с морковью и растительным<br>маслом | 100,00         | 1,50         | 6,00         | 7,50             | 90,00          | 53,66                        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 33,90        |
| 16.2  | Суп картофельный с бобовыми                                          | 250,00         | 5,50         | 5,60         | 28,00            | 156,00         | 38,20                        | 2,10         | 0,20          | 0,10        | 5,70         |
| 16.8  | Биточки из говядины паровые                                          | 100,00         | 12,97        | 12,90        | 6,40             | 193,60         | 33,73                        | 0,80         | 0,10          | 0,10        | 0,00         |
| 46.3  | Макароны отварные                                                    | 180,00         | 6,36         | 3,60         | 38,90            | 213,60         | 15,00                        | 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         |
|       | <b>Итого за прием</b>                                                | <b>890,00</b>  | <b>30,78</b> | <b>28,93</b> | <b>126,21</b>    | <b>860,31</b>  | <b>189,69</b>                | <b>6,56</b>  | <b>0,60</b>   | <b>0,48</b> | <b>42,54</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                                            | <b>1570,00</b> | <b>54,91</b> | <b>52,86</b> | <b>233,45</b>    | <b>1606,21</b> | <b>844,64</b>                | <b>10,82</b> | <b>1,00</b>   | <b>1,00</b> | <b>58,11</b> |

## МЕНЮ 2 день

| №     | Наименование блюда                                   | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                                      |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>                 |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 44263 | Мясо говядины, тушеное с<br>овощами                  | 220,00         | 16,40        | 17,00        | 20,80            | 299,00         | 36,60                        | 2,90         | 0,10          | 0,21        | 11,23        |
| 1     | Доп гарнир:огурец соленый                            | 30,00          | 0,32         | 0,00         | 0,96             | 5,12           | 13,04                        | 0,24         | 0,00          | 0,00        | 3,92         |
| 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                                 | 50,00          | 2,80         | 0,55         | 24,70            | 114,95         | 11,50                        | 1,55         | 0,05          | 0,03        | 2,06         |
|       | <b>Итого за прием</b>                                | <b>550,00</b>  | <b>23,57</b> | <b>18,05</b> | <b>80,51</b>     | <b>575,97</b>  | <b>74,84</b>                 | <b>5,34</b>  | <b>0,29</b>   | <b>0,33</b> | <b>21,06</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>                   |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 20/1  | Салат из свежих томатов с<br>растительным маслом     | 100,00         | 1,00         | 6,10         | 3,50             | 77,00          | 13,80                        | 0,80         | 0,00          | 0,00        | 24,60        |
| 44257 | Борщ из капусты с картофелем и<br>сметаной с зеленью | 250,00         | 1,90         | 5,20         | 9,00             | 90,40          | 50,20                        | 1,00         | 0,10          | 0,10        | 11,64        |
| 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         | 9,20         | 45,24            | 280,00         | 22,32                        | 0,80         | 0,08          | 0,00        | 0,54         |
| 44265 | Компот из свежих плодов<br>(яблок)                   | 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>28,23</b> | <b>34,13</b> | <b>124,21</b>    | <b>920,27</b>  | <b>186,72</b>                | <b>6,18</b>  | <b>0,36</b>   | <b>0,25</b> | <b>44,97</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                            | <b>1460,00</b> | <b>51,80</b> | <b>52,18</b> | <b>204,72</b>    | <b>1496,24</b> | <b>261,56</b>                | <b>11,52</b> | <b>0,65</b>   | <b>0,58</b> | <b>66,03</b> |

### МЕНЮ 3 день

| №     | Наименование блюда                               | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |               |
|-------|--------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|       |                                                  |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C             |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>             |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |               |
| 44533 | Капуста тушеная                                  | 180,00         | 3,86         | 3,50         | 14,28            | 103,50         | 100,00                       | 1,32         | 0,08          | 0,08        | 37,44         |
| 36.8  | Тефтели из говядины с рисом                      | 100,00         | 12,90        | 13,00        | 14,60            | 226,10         | 19,90                        | 2,10         | 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         |
| 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>560,00</b>  | <b>22,59</b> | <b>17,43</b> | <b>80,95</b>     | <b>569,57</b>  | <b>177,30</b>                | <b>5,10</b>  | <b>0,36</b>   | <b>0,33</b> | <b>83,73</b>  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>               |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |               |
| 32.1  | Салат из свеклы                                  | 100,00         | 1,40         | 6,00         | 6,80             | 86,80          | 56,83                        | 1,20         | 0,06          | 0,08        | 1,90          |
| 44379 | Щи с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 255,00         | 2,10         | 4,10         | 8,04             | 79,50          | 53,10                        | 0,80         | 0,00          | 0,10        | 16,60         |
| 39.3  | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180,00         | 7,95         | 5,30         | 34,56            | 217,80         | 29,70                        | 4,14         | 0,26          | 0,08        | 0,00          |
| 44236 | Мясо кур отварное в соусе                        | 100,00         | 11,60        | 12,15        | 11,18            | 200,15         | 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                             | 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>915,00</b>  | <b>28,68</b> | <b>28,38</b> | <b>111,55</b>    | <b>818,12</b>  | <b>174,33</b>                | <b>8,72</b>  | <b>0,51</b>   | <b>0,41</b> | <b>52,19</b>  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                        | <b>1475,00</b> | <b>51,27</b> | <b>45,81</b> | <b>192,50</b>    | <b>1387,69</b> | <b>351,63</b>                | <b>13,82</b> | <b>0,87</b>   | <b>0,74</b> | <b>135,92</b> |

### МЕНЮ 4 день

| №     | Наименование блюда                      | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                         |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>    |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 44233 | Омлет натуральный                       | 220,00         | 21,40        | 23,30        | 3,74             | 310,00         | 150,00                       | 3,52         | 0,11          | 0,66        | 0,33         |
| 44240 | Бутерброд с сыром                       | 50,00          | 6,10         | 3,70         | 17,50            | 130,00         | 188,00                       | 0,20         | 0,10          | 0,10        | 0,20         |
| 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                          | 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        | 2,06         |
|       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>550,00</b>  | <b>36,73</b> | <b>31,13</b> | <b>83,01</b>     | <b>758,87</b>  | <b>489,73</b>                | <b>6,10</b>  | <b>0,39</b>   | <b>0,81</b> | <b>6,14</b>  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>      |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 72    | Винегрет овощной                        | 100,00         | 1,30         | 8,90         | 6,70             | 112,10         | 25,80                        | 0,70         | 0,00          | 0,00        | 5,20         |
| 44502 | Рассольник с крупой, сметаной и зеленью | 250,00         | 2,50         | 5,40         | 16,60            | 125,00         | 37,90                        | 0,90         | 0,08          | 0,08        | 8,76         |
| 18.7  | Тефтели рыбные в соусе                  | 130,00         | 13,10        | 9,20         | 11,80            | 183,00         | 24,40                        | 0,40         | 0,10          | 0,10        | 0,20         |
| 44258 | Картофельное пюре                       | 180,00         | 3,85         | 5,00         | 24,40            | 156,00         | 50,00                        | 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        | 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>940,00</b>  | <b>26,38</b> | <b>29,33</b> | <b>126,27</b>    | <b>872,97</b>  | <b>164,70</b>                | <b>5,00</b>  | <b>0,54</b>   | <b>0,41</b> | <b>31,65</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>               | <b>1490,00</b> | <b>63,11</b> | <b>60,46</b> | <b>209,28</b>    | <b>1631,84</b> | <b>654,43</b>                | <b>11,10</b> | <b>0,93</b>   | <b>1,22</b> | <b>37,79</b> |

### МЕНЮ 5 день

| №     | Наименование блюда                   | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |             | Витамины (мг) |             |              |
|-------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                      |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe          | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b> |                |              |              |                  |                |                              |             |               |             |              |
| 2     | Доп гарнир:помидор свежий            | 30,00          | 0,30         | 0,06         | 1,14             | 6,60           | 5,52                         | 0,24        | 0,00          | 0,00        | 7,38         |
| 23.8  | Котлета из говядины с<br>картофелем  | 100,00         | 11,10        | 14,00        | 6,80             | 197,00         | 14,40                        | 1,80        | 0,17          | 0,10        | 1,40         |
| 46.3  | Макароны отварные                    | 180,00         | 6,36         | 3,60         | 38,90            | 213,60         | 15,00                        | 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                       | 20,00          | 1,58         | 0,20         | 9,66             | 46,76          | 4,60                         | 0,22        | 0,02          | 0,01        | 0,50         |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20,00          | 1,12         | 0,22         | 9,88             | 45,98          | 4,60                         | 0,62        | 0,02          | 0,01        | 0,80         |
|       | <b>Итого за прием</b>                | <b>550,00</b>  | <b>21,46</b> | <b>18,18</b> | <b>86,18</b>     | <b>594,04</b>  | <b>75,42</b>                 | <b>4,38</b> | <b>0,45</b>   | <b>0,36</b> | <b>10,38</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>   |                |              |              |                  |                |                              |             |               |             |              |
| 1     | Доп гарнир:огурец соленый            | 50,00          | 0,32         | 0,00         | 0,96             | 5,12           | 13,04                        | 0,24        | 0,00          | 0,00        | 3,92         |
| 20.2  | Суп овощной со сметаной              | 250,00         | 2,00         | 6,90         | 11,00            | 114,00         | 29,50                        | 0,80        | 0,10          | 0,10        | 8,60         |
| 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                                 | 280,00         | 22,00        | 14,88        | 41,84            | 389,28         | 2,60                         | 1,75        | 0,07          | 0,07        | 1,12         |
| 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                 | 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>870,00</b>  | <b>32,50</b> | <b>24,96</b> | <b>105,87</b>    | <b>778,02</b>  | <b>104,54</b>                | <b>4,67</b> | <b>0,45</b>   | <b>0,42</b> | <b>57,03</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>            | <b>1420,00</b> | <b>53,96</b> | <b>43,14</b> | <b>192,05</b>    | <b>1372,06</b> | <b>179,96</b>                | <b>9,05</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,78</b> | <b>67,41</b> |

## МЕНЮ 6 день

| №     | Наименование блюда                            | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                               |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>          |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 16.4  | Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 250,00         | 9,37         | 14,25        | 39,12            | 322,25         | 97,50                        | 2,34         | 0,10          | 0,10        | 0,40         |
| 73    | Пицца с мясом                                 | 100,00         | 12,20        | 7,40         | 35,00            | 260,00         | 366,00                       | 0,40         | 0,20          | 0,20        | 0,40         |
| 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  | Яблоко свежее                                 | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95            | 49,00          | 16,00                        | 2,20         | 0,03          | 0,10        | 13,00        |
| пром  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50,00          | 2,80         | 0,55         | 24,70            | 114,95         | 11,50                        | 1,55         | 0,05          | 0,03        | 2,06         |
|       | <b>Итого за прием</b>                         | <b>700,00</b>  | <b>24,97</b> | <b>22,60</b> | <b>121,67</b>    | <b>794,20</b>  | <b>498,50</b>                | <b>6,59</b>  | <b>0,48</b>   | <b>0,53</b> | <b>17,06</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>            |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 2     | Доп гарнир:помидор свежий                     | 50,00          | 0,30         | 0,06         | 1,14             | 6,60           | 5,52                         | 0,24         | 0,00          | 0,00        | 7,38         |
| 40.2  | Гренки                                        | 20,00          | 1,70         | 0,20         | 10,70            | 51,00          | 4,20                         | 0,20         | 0,08          | 0,00        | 0,00         |
| 29.2  | Суп-пюре из картофеля с<br>зеленью            | 255,00         | 3,40         | 3,70         | 22,15            | 136,10         | 93,46                        | 0,94         | 0,08          | 0,08        | 17,88        |
| 64    | Колбаски "Витаминные"                         | 100,00         | 15,60        | 19,40        | 3,10             | 249,40         | 25,50                        | 1,90         | 0,80          | 0,80        | 2,70         |
| 44533 | Капуста тушеная                               | 180,00         | 3,86         | 3,50         | 14,28            | 103,50         | 100,00                       | 1,32         | 0,08          | 0,08        | 37,44        |
| 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                                | 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>885,00</b>  | <b>31,49</b> | <b>27,69</b> | <b>117,74</b>    | <b>846,07</b>  | <b>275,78</b>                | <b>6,38</b>  | <b>1,12</b>   | <b>1,01</b> | <b>71,49</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                     | <b>1585,00</b> | <b>56,46</b> | <b>50,29</b> | <b>239,41</b>    | <b>1640,27</b> | <b>774,28</b>                | <b>12,97</b> | <b>1,60</b>   | <b>1,54</b> | <b>88,55</b> |

### МЕНЮ 7 день (вторник)

| №     | Наименование блюда                      | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|-----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                         |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>    |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 4443  | Запеканка из творога со<br>сгущ.молоком | 200,00         | 31,80        | 19,08        | 34,96            | 438,24         | 247,00                       | 1,00         | 0,26          | 0,40        | 0,50         |
| 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         |
| пром  | Яблоко свежее                           | 100,00         | 0,40         | 0,40         | 10,95            | 49,00          | 16,00                        | 2,20         | 0,03          | 0,02        | 10,00        |
| 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>560,00</b>  | <b>36,35</b> | <b>20,11</b> | <b>85,02</b>     | <b>665,35</b>  | <b>277,10</b>                | <b>4,46</b>  | <b>0,35</b>   | <b>0,46</b> | <b>12,84</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>      |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 35.1  | Салат из свеклы с соленым<br>огурцом    | 100,00         | 1,30         | 6,00         | 6,00             | 83,00          | 30,80                        | 1,10         | 0,00          | 0,00        | 5,60         |
| 73    | Суп картофельный с рыбной<br>консервой  | 250,00         | 9,70         | 4,80         | 15,20            | 133,00         | 15,20                        | 0,70         | 0,10          | 0,10        | 6,30         |
| 4232  | Голень или бедро птицы<br>отварное      | 100,00         | 19,10        | 15,90        | 0,20             | 220,00         | 20,10                        | 1,80         | 0,10          | 0,10        | 0,80         |
| 46.3  | Макароны отварные                       | 180,00         | 6,36         | 3,60         | 38,90            | 213,60         | 15,00                        | 0,90         | 0,24          | 0,24        | 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                          | 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>117,67</b>    | <b>915,47</b>  | <b>131,50</b>                | <b>6,88</b>  | <b>0,52</b>   | <b>0,49</b> | <b>20,59</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>               | <b>1470,00</b> | <b>78,84</b> | <b>51,64</b> | <b>202,69</b>    | <b>1580,82</b> | <b>408,60</b>                | <b>11,34</b> | <b>0,87</b>   | <b>0,95</b> | <b>33,43</b> |

## МЕНЮ 8 день

| №     | Наименование блюда                     | Выход, г       | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные<br>элементы (мг) |              | Витамины (мг) |             |              |
|-------|----------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                        |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>   |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 18.7  | Тефтели рыбные в соусе                 | 130,00         | 13,10        | 9,20         | 11,80            | 183,00         | 24,40                        | 0,40         | 0,10          | 0,10        | 0,20         |
| 44258 | Картофельное пюре                      | 180,00         | 3,85         | 5,00         | 24,40            | 156,00         | 50,00                        | 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                         | 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>570,00</b>  | <b>24,60</b> | <b>18,13</b> | <b>88,31</b>     | <b>611,11</b>  | <b>226,23</b>                | <b>3,88</b>  | <b>0,44</b>   | <b>0,22</b> | <b>9,64</b>  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>     |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 16.1  | Салат из моркови                       | 100,00         | 1,20         | 6,00         | 9,20             | 94,00          | 24,40                        | 0,60         | 0,10          | 0,10        | 4,50         |
| 22.2  | Суп-лапша на курином бульоне с зеленью | 255,00         | 2,65         | 5,00         | 8,00             | 86,20          | 25,30                        | 0,60         | 0,00          | 0,00        | 3,50         |
| 22.8  | Биточки из говядины с капустой и рисом | 100,00         | 9,00         | 9,00         | 7,40             | 147,00         | 34,00                        | 1,40         | 0,00          | 0,10        | 3,90         |
| 39.3  | Каша гречневая рассыпчатая             | 180,00         | 8,00         | 5,30         | 34,56            | 217,80         | 29,70                        | 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                         | 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         | 11,50                        | 1,55         | 0,05          | 0,03        | 2,06         |
|       | <b>Итого за прием</b>                  | <b>935,00</b>  | <b>27,60</b> | <b>26,35</b> | <b>135,81</b>    | <b>887,85</b>  | <b>144,60</b>                | <b>9,04</b>  | <b>0,56</b>   | <b>0,44</b> | <b>23,61</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>              | <b>1515,00</b> | <b>51,35</b> | <b>41,70</b> | <b>254,42</b>    | <b>1595,50</b> | <b>239,50</b>                | <b>16,88</b> | <b>1,02</b>   | <b>0,78</b> | <b>39,22</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) |             |              |
|-------|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|       |                                                |                |              |              |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C            |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>           |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 44240 | Бутерброд с сыром                              | 50,00          | 6,10         | 3,70         | 17,50            | 130,00         | 188,00                       | 0,20         | 0,10          | 0,10        | 0,20         |
| 1.1   | Доп.гарнир:огурец соленый                      | 30,00          | 0,24         | 0,00         | 0,48             | 4,20           | 6,78                         | 0,18         | 0,00          | 0,00        | 1,50         |
| 4232  | Голень или бедро птицы                         | 100,00         | 19,10        | 15,90        | 0,20             | 220,00         | 20,10                        | 1,80         | 0,10          | 0,10        | 0,80         |
| 46.3  | Макароны отварные                              | 180,00         | 6,36         | 3,60         | 38,90            | 213,60         | 15,00                        | 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 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>590,00</b>  | <b>27,38</b> | <b>19,83</b> | <b>66,40</b>     | <b>554,77</b>  | <b>53,28</b>                 | <b>4,01</b>  | <b>0,37</b>   | <b>0,36</b> | <b>32,54</b> |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>             |                |              |              |                  |                |                              |              |               |             |              |
| 2     | Доп гарнир:помидор свежий                      | 50,00          | 0,30         | 0,06         | 1,14             | 6,60           | 5,52                         | 0,24         | 0,00          | 0,00        | 7,38         |
| 38.2  | Суп крестьянский с крупой и сметаной и зеленью | 255,00         | 2,50         | 5,90         | 13,60            | 118,00         | 45,30                        | 0,90         | 0,10          | 0,00        | 11,00        |
| 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                                 | 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         | 11,50                        | 1,55         | 0,05          | 0,03        | 2,06         |
|       | <b>Итого за прием</b>                          | <b>885,00</b>  | <b>27,25</b> | <b>27,71</b> | <b>118,71</b>    | <b>833,35</b>  | <b>170,84</b>                | <b>6,50</b>  | <b>0,40</b>   | <b>0,37</b> | <b>36,57</b> |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                      | <b>1475,00</b> | <b>54,63</b> | <b>47,54</b> | <b>185,11</b>    | <b>1388,12</b> | <b>224,12</b>                | <b>10,51</b> | <b>0,77</b>   | <b>0,73</b> | <b>69,11</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) |             |               |
|-------|---------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|------------------|----------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|       |                                             |                |               |               |                  |                | Ca                           | Fe           | B1            | B2          | C             |
|       | <b>Комплекс 1 (завтрак 12-18лет)</b>        |                |               |               |                  |                |                              |              |               |             |               |
| 44295 | Плов                                        | 240,00         | 22,00         | 17,90         | 50,21            | 449,47         | 28,12                        | 2,10         | 0,09          | 0,09        | 1,34          |
| 2     | Доп гарнир:помидор свежий                   | 50,00          | 0,30          | 0,06          | 1,14             | 6,60           | 5,52                         | 0,24         | 0,00          | 0,00        | 7,38          |
| 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>550,00</b>  | <b>26,55</b>  | <b>18,59</b>  | <b>94,36</b>     | <b>651,18</b>  | <b>67,04</b>                 | <b>5,22</b>  | <b>0,33</b>   | <b>0,38</b> | <b>13,81</b>  |
|       | <b>Комплекс 2 (обед 12-18 лет)</b>          |                |               |               |                  |                |                              |              |               |             |               |
| 1.1   | Доп.гарнир:огурец соленый                   | 50,00          | 0,24          | 0,00          | 0,48             | 4,20           | 6,78                         | 0,18         | 0,00          | 0,00        | 1,50          |
| 18.2  | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250,00         | 2,50          | 3,00          | 30,90            | 161,00         | 18,30                        | 1,00         | 0,10          | 0,10        | 6,10          |
| 24/8  | Биточки из говядины с<br>морковью           | 100,00         | 13,90         | 15,00         | 5,70             | 213,00         | 30,20                        | 2,10         | 0,10          | 0,10        | 0,30          |
| 21.4  | Горох отварной                              | 180,00         | 5,04          | 3,48          | 26,90            | 158,00         | 70,56                        | 3,60         | 0,36          | 0,09        | 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         | 11,50                        | 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>860,00</b>  | <b>27,51</b>  | <b>22,51</b>  | <b>119,75</b>    | <b>792,07</b>  | <b>150,74</b>                | <b>9,26</b>  | <b>0,64</b>   | <b>0,34</b> | <b>14,15</b>  |
|       | <b>Итого комплекс 1,2</b>                   | <b>1410,00</b> | <b>54,06</b>  | <b>41,10</b>  | <b>214,11</b>    | <b>1443,25</b> | <b>217,78</b>                | <b>14,48</b> | <b>0,97</b>   | <b>0,72</b> | <b>27,96</b>  |
|       | <b>Итого за 10 дней завтрак</b>             |                | <b>268,33</b> | <b>207,98</b> | <b>893,65</b>    | <b>6520,96</b> | <b>2594,39</b>               | <b>49,34</b> | <b>3,86</b>   | <b>4,30</b> | <b>222,77</b> |
|       | <b>Итого за 10 дней обед</b>                |                | <b>302,91</b> | <b>281,52</b> | <b>1203,79</b>   | <b>8524,50</b> | <b>1693,44</b>               | <b>69,19</b> | <b>5,70</b>   | <b>4,62</b> | <b>394,79</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282749

Владелец Дзюба Олеся Валентиновна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024