

ОГЛАСОВАНО:  
 директор МАОУ "СОШ № 10"  
 О.В. Дзюба  
 11 сентября 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Председатель Правления  
 ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО"  
 Шалапугина Н.В.  
 " 01 " сентября 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПК "СЫСЕРТСКОЕ РАЙПО" ДЛЯ НЕКОММУНАЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ №10  
 д.БОЛЬШИЕ СЕДЕЛЬНИКОВО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11ЛЕТ.**

**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>																	
4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,45	11,40	31,30	257,80	97,50	1,00		0,10	0,10			0,10				0,40
ом	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20		0,03	0,10			0,10				13,00
10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10		0,04	0,10			0,10				0,50
240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20		0,10	0,10			0,10				0,20
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93		0,03	0,02			0,02				1,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>580,00</b>	<b>18,73</b>	<b>19,03</b>	<b>88,97</b>	<b>602,47</b>	<b>425,10</b>	<b>4,43</b>		<b>0,30</b>	<b>0,42</b>			<b>0,42</b>				<b>15,20</b>
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>																	
	Салат из свежих овощей с маслом растительным и зеленью	60,00	0,60	6,00	4,76	75,44	24,96	0,36		0,03	0,03			0,03				5,52
2	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,40	4,50	16,60	125,00	30,56	1,68		0,20	0,08			0,08				4,60
	Колбаски "Витаминные"	90,00	14,04	17,50	14,30	270,86	23,00	1,70		0,70	0,70			0,70				2,40
3	Макаронны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75		0,20	0,20			0,20				0,00
206	Компот из кураги и яблок	200,00	0,40	0,20	16,10	68,00	35,30	0,90		0,00	0,00			0,00				0,60
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33		0,03	0,02			0,02				1,10
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93		0,03	0,02			0,02				1,10
	<b>Итого за прием</b>	<b>760,00</b>	<b>28,79</b>	<b>31,83</b>	<b>113,47</b>	<b>856,41</b>	<b>140,16</b>	<b>6,65</b>		<b>1,19</b>	<b>1,05</b>			<b>1,05</b>				<b>15,32</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1340,00</b>	<b>47,52</b>	<b>50,86</b>	<b>202,44</b>	<b>1458,88</b>	<b>565,26</b>	<b>11,08</b>		<b>1,49</b>	<b>1,47</b>			<b>1,47</b>				<b>30,52</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 (завтрак 7-11 лет)</b>													
	Суфле "Рыбка"	90,00	12,60	13,50	7,83	203,22	41,40	0,36	0,09	0,09	0,09	0,18		
258	Картофельное пюре	150,00	3,17	3,60	20,40	128,00	41,65	1,10	0,15	0,07	0,07	6,10		
357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,00	0,30		
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	0,02	1,10		
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,10		
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>20,82</b>	<b>17,83</b>	<b>77,34</b>	<b>554,43</b>	<b>128,24</b>	<b>3,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>8,78</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,84	3,60	4,08	52,20	34,08	0,72	0,06	0,06	0,06	1,14		
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200,00	1,90	5,52	9,40	94,20	42,60	0,74	0,08	0,08	0,08	11,68		
294	Плов	200,00	14,80	16,48	34,56	345,76	21,28	2,16	0,08	0,08	0,08	0,96		
8	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20	0,10	0,10	0,10	6,60		
ом	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	0,03	1,83		
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,10		
	<b>Итого за прием</b>	<b>740,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,43</b>	<b>114,81</b>	<b>789,03</b>	<b>124,71</b>	<b>5,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>0,40</b>	<b>23,31</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1240,00</b>	<b>43,99</b>	<b>44,26</b>	<b>192,15</b>	<b>1343,46</b>	<b>252,95</b>	<b>8,62</b>	<b>0,70</b>	<b>0,57</b>	<b>0,70</b>	<b>32,09</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>													
32	Голень или бедро птицы отварное	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,09	0,72		
3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,20	0,00		
10	Какао на молоке	200,00	3,60	3,30	22,80	135,00	133,30	0,90	0,10	0,10	0,00	0,50		
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,03	0,02	1,10		
ом	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>500,00</b>	<b>30,14</b>	<b>21,24</b>	<b>84,69</b>	<b>650,11</b>	<b>177,73</b>	<b>4,53</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>3,42</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
1	Салат из картофеля с соленым огурцом, луком и растительным маслом	60,00	3,24	7,76	25,26	183,84	10,14	0,42	0,06	0,06	0,00	2,82		
2	Суп-лапша на курином бульоне с зеленью	200,00	2,22	3,84	6,68	70,16	29,72	0,50	0,01	0,01	0,01	5,20		
81	Тефтели мясные с рисом паровые	90,00	11,60	12,10	13,10	207,70	18,00	1,90	0,09	0,09	0,09	2,70		
533	Капуста тушеная	150,00	3,25	2,85	11,90	87,00	83,25	1,10	0,07	0,07	0,07	31,20		
2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	0,00	29,00		
ом	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,04	0,03	1,47		
ом	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>770,00</b>	<b>25,15</b>	<b>27,28</b>	<b>103,08</b>	<b>759,19</b>	<b>161,83</b>	<b>5,49</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>73,49</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1270,00</b>	<b>55,29</b>	<b>48,52</b>	<b>187,77</b>	<b>1409,30</b>	<b>339,56</b>	<b>10,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,55</b>	<b>0,75</b>	<b>76,91</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 (запрак 7-11 лет)</b>											
263	Мясо, тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	283,30	34,85	2,80	0,10	0,20	10,70	
.10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,90	40,00	2,20	0,10	0,09	0,06	0,80	
ом	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83	
ом	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>500,00</b>	<b>22,55</b>	<b>16,75</b>	<b>78,55</b>	<b>555,15</b>	<b>60,20</b>	<b>5,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>15,17</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
348	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом и зеленью	60,00	1,02	3,60	4,74	55,44	53,34	0,42	0,00	0,02	22,14	
/2	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200,00	7,80	3,80	10,50	106,00	12,20	0,56	0,08	0,08	7,56	
325	Котлета из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,27	
.3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,00	
296	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	
ом	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	9,32	0,44	0,04	0,03	1,47	
ом	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>770,00</b>	<b>33,81</b>	<b>23,93</b>	<b>103,17</b>	<b>761,73</b>	<b>158,00</b>	<b>7,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>34,14</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1270,00</b>	<b>56,36</b>	<b>40,68</b>	<b>181,72</b>	<b>1316,88</b>	<b>218,20</b>	<b>12,78</b>	<b>0,75</b>	<b>0,63</b>	<b>49,30</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 лет)</b>												
233	Омлет натуральный	200,00	19,50	21,20	17,70	339,60	135,40	3,30	0,13	0,60	0,30		
.10	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,80	39,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,20		
ом	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>500,00</b>	<b>28,50</b>	<b>25,45</b>	<b>69,70</b>	<b>621,25</b>	<b>335,20</b>	<b>5,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,73</b>	<b>2,33</b>		
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>												
/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60,00	0,60	3,60	5,76	57,84	19,20	0,54	0,10	0,12	3,18		
257	Борщ из капусты с картофелем, сметаной, мясом и зеленью	200,00	6,22	7,56	27,03	201,04	57,32	0,82	0,00	0,00	13,44		
<del>258</del>	<del>Бигочки из говядины паровые</del>	<del>90,00</del>	<del>11,68</del>	<del>11,61</del>	<del>5,76</del>	<del>175,00</del>	<del>30,00</del>	<del>1,71</del>	<del>0,09</del>	<del>0,09</del>	<del>0,00</del>		
258	Картофельное пюре	150,00	3,17	3,67	20,40	127,50	41,65	1,10	0,15	0,07	6,10		
.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20	0,10	0,10	39,00		
ом	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83		
ом	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>780,00</b>	<b>27,50</b>	<b>27,37</b>	<b>111,02</b>	<b>801,35</b>	<b>205,72</b>	<b>5,85</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>64,65</b>		
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1280,00</b>	<b>56,00</b>	<b>52,82</b>	<b>180,72</b>	<b>1422,60</b>	<b>540,92</b>	<b>10,90</b>	<b>0,80</b>	<b>1,17</b>	<b>66,99</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>													
443	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200,00	5,50	9,90	39,26	268,00	95,60	0,60	0,10	0,10	0,10	0,40		
ом	Фрукты	100,00	0,40	0,40	10,95	49,00	16,00	2,20	0,03	0,10	0,10	13,00		
.10	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,10	3,20	14,40	99,00	116,70	0,10	0,04	0,10	0,10	0,50		
240	Бутерброд с сыром	50,00	6,10	3,70	17,50	127,70	188,00	0,20	0,10	0,10	0,10	0,20		
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,10		
	<b>Итого за прием</b>	<b>580,00</b>	<b>16,78</b>	<b>17,53</b>	<b>96,93</b>	<b>612,67</b>	<b>423,20</b>	<b>4,03</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>15,20</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
409	Салат из св капусты с св огурцом с растительным маслом и зеленью	60,00	1,50	6,00	4,25	77,00	49,60	0,70	0,00	0,01	0,00	32,80		
2	Суп-пюре картофельный	200,00	2,56	2,96	17,44	106,40	57,76	0,64	0,08	0,10	0,10	4,88		
<del>2</del>	<del>Гренки</del>	<del>20,00</del>	<del>1,70</del>	<del>0,20</del>	<del>10,70</del>	<del>51,40</del>	<del>4,20</del>	<del>0,20</del>	<del>0,10</del>	<del>0,00</del>	<del>0,00</del>	<del>0,00</del>		
325	Котлета из кур	90,00	13,32	11,16	8,19	186,30	45,00	1,08	0,09	0,09	0,09	0,27		
3	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	6,63	4,44	28,80	181,50	24,74	3,45	0,22	0,07	0,07	0,00		
	Компот из кураги	200,00	1,00	0,00	27,40	113,60	28,70	0,30	0,00	0,00	0,00	1,80		
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	0,93	0,03	0,02	0,02	1,10		
	<b>Итого за прием</b>	<b>750,00</b>	<b>28,39</b>	<b>25,09</b>	<b>111,60</b>	<b>785,17</b>	<b>216,90</b>	<b>7,30</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>40,85</b>			
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1330,00</b>	<b>45,17</b>	<b>42,62</b>	<b>208,53</b>	<b>1397,84</b>	<b>640,10</b>	<b>11,33</b>	<b>0,82</b>	<b>0,71</b>	<b>56,05</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>													
43	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	180,00	30,42	17,28	23,76	372,60	256,14	0,90	0,27	0,36			0,45	
209	Бутерброд с маслом	70,00	4,48	10,78	27,30	224,00	16,38	0,70	0,06	0,04			2,10	
.11	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	13,70	56,00	15,00	1,40	0,16	0,24			0,80	
ом	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>500,00</b>	<b>37,90</b>	<b>28,61</b>	<b>89,46</b>	<b>767,55</b>	<b>299,02</b>	<b>4,55</b>	<b>0,54</b>	<b>0,68</b>			<b>5,18</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
	Винегрет овощной	60,00	0,78	5,34	4,02	67,20	15,48	0,42	0,00	0,00			3,12	
502	Рассольник с крупой, сметаной, мясом и зеленью	200,00	3,90	6,02	13,88	100,24	46,40	1,10	0,08	0,08			10,56	
8	Биточки из говядины паровые	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,00	1,71	0,09	0,09			0,00	
.3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20			0,00	
265	Компот из свежих фруктов	200,00	0,40	0,40	18,70	80,00	32,00	1,90	0,00	0,00			3,60	
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02			1,10	
ом	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>760,00</b>	<b>26,11</b>	<b>27,00</b>	<b>104,07</b>	<b>739,55</b>	<b>150,22</b>	<b>7,14</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>			<b>19,48</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1260,00</b>	<b>64,01</b>	<b>55,61</b>	<b>193,53</b>	<b>1507,10</b>	<b>449,24</b>	<b>11,69</b>	<b>0,97</b>	<b>1,09</b>			<b>24,66</b>	

## МЕНЮ 8 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>													
236	Мясо кур, отварное в соусе	90,00	10,44	10,89	10,08	180,00	10,62	0,81		0,09	0,09		1,60	
/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	8,60	6,80	37,80	266,00	23,90	4,30		0,20	0,15		0,90	
.10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	13,10	54,10	39,00	0,20		0,10	0,10		39,00	
юм	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33		0,03	0,02		1,10	
ом	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>500,00</b>	<b>23,29</b>	<b>18,42</b>	<b>90,29</b>	<b>639,21</b>	<b>87,41</b>	<b>6,57</b>		<b>0,45</b>	<b>0,38</b>		<b>43,70</b>	
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
/1,1	Салат "Фантазия"	60,00	3,06	9,36	8,10	128,76	23,28	0,48		0,00	0,00		1,92	
379	Щи с капустой и картофелем со сметаной, мясом и зеленью	200,00	3,42	4,98	7,00	81,44	53,36	0,78		0,00	0,08		15,68	
.7	Тефтели рыбные в соусе	100,00	10,08	7,08	9,08	140,77	18,77	0,31		0,08	0,08		0,15	
258	Картофельное пюре	150,00	3,17	3,67	20,40	127,50	41,65	1,10		0,15	0,07		6,10	
8	Кисель из ягод	200,00	0,00	0,00	27,80	111,00	8,20	0,20		0,10	0,10		6,60	
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33		0,03	0,02		1,10	
ом	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>770,00</b>	<b>23,78</b>	<b>25,72</b>	<b>101,69</b>	<b>728,58</b>	<b>159,15</b>	<b>4,13</b>		<b>0,39</b>	<b>0,37</b>		<b>32,65</b>	
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1270,00</b>	<b>47,07</b>	<b>44,14</b>	<b>191,98</b>	<b>1367,79</b>	<b>246,56</b>	<b>10,70</b>		<b>0,84</b>	<b>0,75</b>		<b>76,35</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>											
533	Капуста тушеная	150,00	3,25	2,85	11,90	87,00	83,25	1,10	0,07	0,07	0,07	31,20
581	Тефтели мясные с рисом паровые	90,00	11,60	12,10	13,10	207,70	18,00	1,90	0,09	0,09	0,09	2,70
387	Чай ягодный	200,00	0,30	0,10	18,90	77,70	3,70	0,10	0,10	0,10	0,10	0,60
юм	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,05	0,03	1,83
юм	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>520,00</b>	<b>20,78</b>	<b>15,88</b>	<b>82,87</b>	<b>558,27</b>	<b>123,50</b>	<b>4,58</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>37,43</b>
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>											
1	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным и зеленью	60,00	0,72	3,60	9,72	74,40	23,20	0,54	0,00	0,00	0,00	12,70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200,00	3,60	4,10	24,70	151,00	16,04	1,00	0,08	0,08	0,14	16,00
32	Голень или бедро птицы отварное	90,00	17,19	14,31	0,18	198,00	18,09	1,62	0,09	0,09	0,09	0,72
5	Рис припущенный	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	0,53	0,03	0,03	0,03	0,00
510	Компот из кураги и изюма	200,00	0,70	0,00	21,10	88,00	17,40	0,40	0,10	0,10	0,10	20,20
юм	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,03	0,02	1,10
юм	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>760,00</b>	<b>29,93</b>	<b>28,06</b>	<b>121,68</b>	<b>860,62</b>	<b>91,23</b>	<b>5,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>51,82</b>
	<b>Итого комплекс 1,2</b>	<b>1280,00</b>	<b>50,71</b>	<b>43,94</b>	<b>204,55</b>	<b>1418,89</b>	<b>214,73</b>	<b>9,93</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,71</b>	<b>89,25</b>

## МЕНЮ 10 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 7-11 лет)</b>													
417	Суфле из мяса кур	90,00	8,73	12,42	1,53	152,82	47,61	1,44	0,00	0,09	0,27			
3	Макароны отварные	150,00	5,30	3,00	32,40	178,00	12,45	0,75	0,20	0,20	0,00			
2	Напиток "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	12,00	48,00	4,50	0,20	0,00	0,00	29,00			
юм	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	11,65	0,55	0,05	0,03	1,83			
юм	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>540,00</b>	<b>20,78</b>	<b>16,47</b>	<b>94,78</b>	<b>610,67</b>	<b>87,71</b>	<b>4,49</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>32,94</b>			
	<b>Комплекс 2 (обед 7-11 лет)</b>													
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60,00	2,16	4,48	9,90	88,58	48,84	0,72	0,00	0,00	1,14			
2	Суп крестьянский с крупой, сметаной, мясом и зеленью	250,00	4,20	7,60	13,80	140,40	53,80	1,10	0,30	0,00	12,80			
81	Биточек мясной	90,00	11,68	11,61	5,76	175,00	30,33	1,71	0,09	0,09	0,00			
3	Рагу из овощей	150,00	2,50	4,00	24,60	144,00	38,10	1,71	0,07	0,07	10,65			
357	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	19,80	84,10	31,30	0,60	0,00	0,00	0,30			
ом	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,99	0,33	0,03	0,02	1,10			
ом	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>810,00</b>	<b>25,59</b>	<b>28,42</b>	<b>103,17</b>	<b>771,19</b>	<b>216,26</b>	<b>7,10</b>	<b>0,52</b>	<b>0,20</b>	<b>27,09</b>			
	<b>Итого комплексе 1,2</b>	<b>1350,00</b>	<b>46,37</b>	<b>44,89</b>	<b>197,95</b>	<b>1381,86</b>	<b>303,97</b>	<b>11,59</b>	<b>0,82</b>	<b>0,56</b>	<b>60,03</b>			
	<b>Итого за 10 дней завтрак</b>	<b>240,27</b>	<b>197,21</b>	<b>197,21</b>	<b>853,58</b>	<b>6171,78</b>	<b>2147,31</b>	<b>46,55</b>	<b>3,55</b>	<b>4,16</b>	<b>179,35</b>			
	<b>Итого за 10 дней обед</b>	<b>272,22</b>	<b>271,13</b>	<b>271,13</b>	<b>1087,76</b>	<b>7852,82</b>	<b>1624,18</b>	<b>62,09</b>	<b>5,08</b>	<b>4,05</b>	<b>382,80</b>			