

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

*Л.П. Подшивалова* /Л.П. Подшивалова/

*30 сентября* 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

*О.Н. Сарапульцева* /О.Н. Сарапульцева/

*30 сентября* 2024 г.

## Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет (Осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2013 год, 2018 год, 2021 год

Обед 7-11 лет

| День 1      |                             |       |              |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |              |             |
|-------------|-----------------------------|-------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда          | Выход | Цена         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|             |                             |       |              | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг       | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Обед</b> |                             |       |              |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |              |             |
| 214/2021    | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ        | 200   |              | 7,38                | 6,52         | 35,40         | 229,60           | 0,08        | 0,08        | 1,28        | 39,60        | 127,40                   | 126,20        | 21,40        | 0,55        |
| 339/2021    | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ     | 100   |              | 17,60               | 12,30        | 15,00         | 243,00           | 0,08        | 0,14        | 3,68        | 0,24         | 36,75                    | 162,37        | 21,29        | 2,17        |
| 256/2021    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150   |              | 5,55                | 4,95         | 29,55         | 184,50           | 0,06        | 0,04        | 0,00        | 31,50        | 12,00                    | 45,00         | 7,50         | 1,05        |
| 457/2021    | ЧАЙ С САХАРОМ               | 200   |              | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00            | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 5,10                     | 7,70          | 4,20         | 0,82        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 31    |              | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40         | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 31    |              | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74        | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>               |       | <b>96,26</b> | <b>37,96</b>        | <b>24,75</b> | <b>132,78</b> | <b>906,44</b>    | <b>0,36</b> | <b>0,31</b> | <b>4,96</b> | <b>71,34</b> | <b>201,93</b>            | <b>422,43</b> | <b>79,53</b> | <b>6,37</b> |

Обед 7-11 лет

| День 2        |                                 |       |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |        |
|---------------|---------------------------------|-------|-------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|
| № рец.        | Наименование блюда              | Выход | Цена  | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |
|               |                                 |       |       | Белки               | Жиры  | Углев. |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe     |
| <b>Обед</b>   |                                 |       |       |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |        |
| 236/2021      | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ           | 200   |       | 3,87                | 4,89  | 24,15  | 156,15           | 0,04     | 0,04   | 1,00  | 29,87  | 96,24                    | 104,95 | 22,22  | 0,10   |
| 371/2021      | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ         | 100   |       | 11,50               | 10,30 | 5,40   | 160,00           | 0,03     | 0,03   | 0,00  | 4,00   | 20,00                    | 121,00 | 13,00  | 0,78   |
| 202/2021      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 150   |       | 8,73                | 7,85  | 39,45  | 263,01           | 0,30     | 0,15   | 39,83 | 0,00   | 19,91                    | 207,98 | 138,32 | 138,32 |
| 484/2021      | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО | 200   |       | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 60,00            | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3,40                     | 5,80   | 0,00   | 0,02   |
| 108/2013      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 31    |       | 4,56                | 0,48  | 29,52  | 141,00           | 0,07     | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 12,00                    | 39,00  | 8,40   | 0,66   |
| 109/2013      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 31    |       | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34            | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12   |
| <b>Итого:</b> |                                 |       | 96,26 | 31,33               | 23,92 | 127,53 | 850,50           | 0,51     | 0,27   | 40,83 | 33,87  | 160,23                   | 520,89 | 198,68 | 141,00 |

Обед 7-11 лет

| День 3      |   |       |              |                     |              |              |               |             |             |             |               |                          |               |               |             |
|-------------|---|-------|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда                        | Выход | Цена         | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |             |               | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|             |   |       |              | Белки               | Жиры         | Углев.       |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг       | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Обед</b> |   |       |              |                     |              |              |               |             |             |             |               |                          |               |               |             |
| 70/2018     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 25    |              | 1,20                | 7,40         | 7,50         | 101,00        | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 40,00         | 6,40                     | 12,80         | 2,80          | 0,18        |
| 95/2021     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ              | 250   |              | 1,48                | 3,54         | 5,56         | 84,00         | 0,03        | 0,03        | 6,40        | 0,00          | 29,40                    | 39,20         | 18,60         | 0,88        |
| 279/2018    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200   |              | 31,59               | 9,19         | 28,29        | 310,00        | 0,16        | 0,16        | 0,79        | 85,78         | 366,01                   | 461,11        | 51,07         | 1,47        |
| 465/2021    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                | 200   |              | 2,80                | 2,50         | 13,60        | 88,00         | 0,03        | 0,03        | 0,70        | 19,00         | 108,30                   | 76,50         | 12,60         | 0,12        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 31    |              | 4,56                | 0,48         | 29,52        | 141,00        | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 0,00          | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 31    |              | 2,67                | 0,40         | 14,01        | 70,34         | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00          | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>                             |       | <b>96,26</b> | <b>44,30</b>        | <b>23,51</b> | <b>98,48</b> | <b>794,34</b> | <b>0,38</b> | <b>0,29</b> | <b>7,89</b> | <b>144,78</b> | <b>530,79</b>            | <b>670,77</b> | <b>110,21</b> | <b>4,43</b> |

Обед 7-11 лет

| День 4      |                                   |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|-------------|-----------------------------------|-------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда                | Выход | Цена         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|             |                                   |       |              | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Обед</b> |                                   |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 131/2021    | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ             | 250   |              | 5,80                | 5,95         | 17,15         | 145,25           | 0,12        | 0,12        | 8,15         | 37,50        | 119,50                   | 139,50        | 36,75         | 1,08        |
| 579/2021    | ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО        | 20    |              | 1,70                | 2,16         | 13,34         | 79,60            | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 4,40                     | 16,00         | 2,80          | 0,26        |
| 299/2018    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100   |              | 13,00               | 3,00         | 7,00          | 107,00           | 0,08        | 0,08        | 2,90         | 8,50         | 37,00                    | 202,00        | 38,00         | 0,84        |
| 221/2018    | РИС ОТВАРНОЙ                      | 150   |              | 6,36                | 5,00         | 28,63         | 185,90           | 0,12        | 0,12        | 0,94         | 28,94        | 103,48                   | 163,78        | 32,57         | 1,72        |
|             | ПРЯНИК                            | 50    |              | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 89,50            | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00        |
| 495/2021    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200   |              | 0,60                | 0,10         | 20,10         | 84,00            | 0,01        | 0,01        | 0,20         | 0,00         | 20,10                    | 19,20         | 14,40         | 0,69        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 31    |              | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 31    |              | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>                     |       | <b>96,26</b> | <b>34,69</b>        | <b>17,09</b> | <b>129,75</b> | <b>902,59</b>    | <b>0,49</b> | <b>0,40</b> | <b>12,19</b> | <b>74,94</b> | <b>305,16</b>            | <b>621,64</b> | <b>149,66</b> | <b>6,37</b> |

Обед 7-11 лет

| День 5      |                                |              |      |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |             |
|-------------|--------------------------------|--------------|------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда             | Выход        | Цена | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|             |                                |              |      | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| <b>Обед</b> |                                |              |      |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |             |
| 1/2021      | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ  | 60           |      | 0,87                | 3,61         | 5,06          | 56,62            | 0,01        | 0,01        | 10,24        | 0,00          | 24,09                    | 16,86         | 9,64          | 0,32        |
| 235/2021    | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ          | 200          |      | 7,46                | 7,44         | 35,72         | 239,60           | 0,19        | 0,19        | 1,30         | 39,00         | 131,80                   | 182,80        | 46,80         | 1,20        |
| 376/2021    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                  | 180          |      | 21,00               | 19,00        | 15,90         | 319,00           | 0,16        | 0,16        | 8,30         | 68,00         | 36,00                    | 229,00        | 47,00         | 2,60        |
| 486/2021    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200          |      | 0,10                | 0,10         | 11,10         | 46,00            | 0,01        | 0,01        | 0,60         | 0,00          | 3,40                     | 2,10          | 1,70          | 0,46        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 31           |      | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 31           |      | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>96,26</b> |      | <b>36,66</b>        | <b>31,03</b> | <b>111,31</b> | <b>872,56</b>    | <b>0,51</b> | <b>0,42</b> | <b>20,44</b> | <b>107,00</b> | <b>215,97</b>            | <b>511,92</b> | <b>130,28</b> | <b>6,36</b> |

Обед 7-11 лет

| День 6      |                              |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |               |
|-------------|------------------------------|-------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| № рец.      | Наименование блюда           | Выход | Цена         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|             |                              |       |              | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Мg            | Fe            |
| <b>Обед</b> |                              |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |               |
| 236/2021    | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ        | 200   |              | 3,87                | 4,89         | 24,15         | 156,15           | 0,04        | 0,04        | 1,00         | 29,87        | 96,24                    | 104,95        | 22,22         | 0,10          |
| 347/2021    | КОТОЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ | 100   |              | 15,30               | 11,00        | 13,30         | 213,00           | 0,14        | 0,14        | 0,00         | 30,00        | 50,00                    | 136,00        | 21,00         | 2,07          |
| 202/2021    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 150   |              | 8,73                | 7,85         | 39,45         | 263,01           | 0,30        | 0,15        | 39,83        | 0,00         | 19,91                    | 207,98        | 138,32        | 138,32        |
| 460/2021    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                | 200   |              | 1,60                | 1,30         | 11,50         | 64,00            | 0,02        | 0,02        | 0,30         | 9,50         | 59,10                    | 45,90         | 10,50         | 0,87          |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 31    |              | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66          |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 31    |              | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12          |
|             | <b>Итого:</b>                |       | <b>96,26</b> | <b>36,73</b>        | <b>25,92</b> | <b>131,93</b> | <b>907,50</b>    | <b>0,64</b> | <b>0,40</b> | <b>41,13</b> | <b>69,37</b> | <b>245,93</b>            | <b>575,99</b> | <b>217,18</b> | <b>143,14</b> |

Обед 7-11 лет

| День 7        |                                      |              |      |                      |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|---------------|--------------------------------------|--------------|------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.        | Наименование блюда                   | Выход        | Цена | Пищевые вещества, г. |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|               |                                      |              |      | Белки                | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| <b>Обед</b>   |                                      |              |      |                      |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 72/2021       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                   | 45           |      | 1,60                 | 3,80         | 23,40         | 134,00        | 0,02        | 0,02        | 0,10         | 20,00        | 8,00                     | 16,00         | 4,00          | 0,50        |
| 127/2021      | СУП ГОРОХОВЫЙ                        | 250          |      | 5,95                 | 2,62         | 12,62         | 97,80         | 0,20        | 0,20        | 0,40         | 14,00        | 34,20                    | 72,60         | 28,40         | 2,10        |
| 350/2021      | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ | 70           |      | 8,40                 | 6,50         | 9,70          | 131,00        | 0,04        | 0,04        | 0,00         | 16,00        | 37,00                    | 99,00         | 15,00         | 0,83        |
| 377/2021      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150          |      | 4,05                 | 6,00         | 8,70          | 105,00        | 0,12        | 0,12        | 3,60         | 30,00        | 37,50                    | 73,50         | 24,00         | 0,82        |
| 82/2021       | ЯБЛОКО                               | 100          |      | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 66,00         | 0,04        | 0,04        | 10,50        | 0,00         | 24,15                    | 16,50         | 13,50         | 3,31        |
| 484/2021      | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО      | 200          |      | 0,00                 | 0,00         | 15,00         | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 3,40                     | 5,80          | 0,00          | 0,02        |
| 108/2013      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 31           |      | 4,56                 | 0,48         | 29,52         | 141,00        | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 31           |      | 2,67                 | 0,40         | 14,01         | 70,34         | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>96,26</b> |      | <b>27,83</b>         | <b>20,40</b> | <b>127,65</b> | <b>805,14</b> | <b>0,56</b> | <b>0,47</b> | <b>14,60</b> | <b>80,00</b> | <b>164,93</b>            | <b>364,56</b> | <b>110,04</b> | <b>9,36</b> |



Обед 7-11 лет

| День 8      |                             |              |      |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |               |             |
|-------------|-----------------------------|--------------|------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда          | Выход        | Цена | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|             |                             |              |      | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг       | А, мкг       | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| <b>Обед</b> |                             |              |      |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |               |             |
| 26/2021     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ    | 60           |      | 1,40                | 6,10         | 7,60          | 91,00            | 0,02        | 0,02        | 7,70        | 0,00         | 34,00                    | 39,00         | 20,00         | 1,30        |
| 226/2018    | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ      | 200          |      | 5,20                | 6,60         | 27,60         | 190,60           | 0,08        | 0,08        | 1,32        | 39,40        | 130,00                   | 140,00        | 30,60         | 0,44        |
| 375/2021    | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ      | 180          |      | 11,09               | 7,40         | 22,37         | 201,20           | 0,05        | 0,05        | 0,00        | 18,00        | 24,00                    | 104,40        | 33,60         | 0,85        |
| 495/2021    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200          |      | 0,60                | 0,10         | 20,10         | 84,00            | 0,01        | 0,01        | 0,20        | 0,00         | 20,10                    | 19,20         | 14,40         | 0,69        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 31           |      | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 31           |      | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>               | <b>96,26</b> |      | <b>25,52</b>        | <b>21,08</b> | <b>121,20</b> | <b>778,14</b>    | <b>0,30</b> | <b>0,21</b> | <b>9,22</b> | <b>57,40</b> | <b>228,78</b>            | <b>383,76</b> | <b>123,74</b> | <b>5,06</b> |

Обед 7-11 лет

| День 9      |                                       |              |      |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |              |             |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рец.      | Наименование блюда                    | Выход        | Цена | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|             |                                       |              |      | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг       | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>Обед</b> |                                       |              |      |                     |              |               |                  |             |             |             |              |                          |               |              |             |
|             | <b>БУЛОЧКА С САХАРОМ</b>              | <b>60</b>    |      | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 179,00           | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| 98/2021     | <b>СВЕКОЛЬНИК</b>                     | <b>250</b>   |      | 2,32                | 4,72         | 10,32         | 93,25            | 0,06        | 0,06        | 7,90        | 0,00         | 36,75                    | 61,25         | 28,25        | 1,44        |
| 372/2021    | <b>БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ</b>      | <b>100</b>   |      | 14,00               | 12,60        | 7,50          | 199,00           | 0,07        | 0,07        | 0,60        | 51,00        | 34,00                    | 128,00        | 17,00        | 1,27        |
| 256/2021    | <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>    | <b>150</b>   |      | 5,55                | 4,95         | 29,55         | 184,50           | 0,06        | 0,04        | 0,00        | 31,50        | 12,00                    | 45,00         | 7,50         | 1,05        |
| 486/2021    | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД</b> | <b>200</b>   |      | 0,10                | 0,10         | 11,10         | 46,00            | 0,01        | 0,01        | 0,60        | 0,00         | 3,40                     | 2,10          | 1,70         | 0,46        |
| 108/2013    | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                 | <b>31</b>    |      | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40         | 0,66        |
| 109/2013    | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                    | <b>31</b>    |      | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74        | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>                         | <b>96,26</b> |      | <b>29,20</b>        | <b>23,25</b> | <b>102,00</b> | <b>913,09</b>    | <b>0,34</b> | <b>0,23</b> | <b>9,10</b> | <b>82,50</b> | <b>106,83</b>            | <b>317,51</b> | <b>79,59</b> | <b>6,00</b> |

Обед 7-11 лет

| День 10     |                                |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|-------------|--------------------------------|-------|--------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.      | Наименование блюда             | Выход | Цена         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|             |                                |       |              | Белки               | Жиры         | Углев.        |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Обед</b> |                                |       |              |                     |              |               |                  |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 1/2021      | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ  | 50    |              | 0,87                | 3,61         | 5,06          | 56,62            | 0,01        | 0,01        | 10,24        | 0,00         | 24,09                    | 16,86         | 9,64          | 0,32        |
| 213/2021    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200   |              | 8,92                | 7,68         | 32,20         | 233,40           | 0,19        | 0,19        | 0,60         | 38,20        | 115,60                   | 222,60        | 111,00        | 3,42        |
| 328/2021    | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 180   |              | 18,80               | 14,30        | 25,80         | 333,00           | 0,18        | 0,18        | 15,00        | 24,00        | 31,00                    | 209,00        | 54,00         | 3,36        |
| 495/2021    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200   |              | 0,60                | 0,10         | 20,10         | 84,00            | 0,01        | 0,01        | 0,20         | 0,00         | 20,10                    | 19,20         | 14,40         | 0,69        |
| 108/2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 31    |              | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 141,00           | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 12,00                    | 39,00         | 8,40          | 0,66        |
| 109/2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 31    |              | 2,67                | 0,40         | 14,01         | 70,34            | 0,07        | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 8,68                     | 42,16         | 16,74         | 1,12        |
|             | <b>Итого:</b>                  |       | <b>96,26</b> | <b>36,42</b>        | <b>26,57</b> | <b>126,69</b> | <b>918,36</b>    | <b>0,53</b> | <b>0,44</b> | <b>26,04</b> | <b>62,20</b> | <b>211,47</b>            | <b>548,82</b> | <b>214,18</b> | <b>9,57</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024