

Согласовано»

директор

А. Б. Бугаев

2" апреля 2021г

«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шарова А.М.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	8,1	9,3	40	277	515
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	0,37	18,87	92,5	-
	Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	
Итого за завтрак:		584	11,36	10,09	91,89	509,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,2	11,5	40	297	515
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/40	3	7,65	20,5	166	778
	Груша	145	0,58	0,4	14,9	68,1	
Итого за завтрак:		625	11,78	19,55	94	605,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		769	24,51	32,18	87,7	721,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
Итого за обед:		886	26,35	34,11	98,05	781,8	
Полдник	Булочка Настена (мука пшен., сахар-песок, яйца, дрожжи, масло сл., повидло)	75	5,1	5,4	41,7	237	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			10,9	11,8	51,1	357	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			46,77	54,07	230,69	1587,7	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,19	63,53	232,8	1683,5	
День 2 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8,54	6,69	9,94	134,1	626

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		518	16,4	13,07	67,65	461,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир.)	85	10,37	8,12	12,07	162,9	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		578	19,37	15,45	77,82	536,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		767	30,07	24,11	115,47	805	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		885	33,19	27,43	122,39	875,6	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,2	7,3	49,1	284	414
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	5,5	7,38	61,9	337,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			51,97	44,56	245,02	1603,4	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,06	50,26	262,11	1749,8	
День 3 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/55	90	10,2	12,6	3,33	168	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		688	18,37	17,25	96,46	621	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/55	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550

Завтрак	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		710	21,69	20,1	98,2	667	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,2	3,2	14,4	99,9	698/998
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023
	масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		768	24,38	20,48	98,04	680,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,72	0,5	25,46	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-

Итого за обед:		925	28,24	23,96	111,9	782,01	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:			9,3	26,7	44,4	449	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			52,05	64,43	238,9	1750,01	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,23	70,76	254,5	1898,01	
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/5	6,49	6,26	41,95	250,2	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/22	6,29	6,12	11,22	127,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	70/20	11,7	7,8	27,4	227,9	183
	напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		517	26,18	21,88	97,17	695,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21	6,61	46,61	274	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	21/40	7,8	6,5	20,4	176,4	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	90/20	14,7	9,6	32	274,2	183
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		576	31,41	24,41	115,61	814,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998

Обед	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,5	4	35,4	192,4	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	2,89	0,38	19,73	96,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8	
Итого за обед:		845	20,66	16,22	110,2	681,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 85/20	105	10,47	8,87	12,75	172	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,2	4,8	42,4	231	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8	
Итого за обед:		950	25,53	19,96	126,52	798,7	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,4	42,02	347	385
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			5,88	17,44	56,62	407	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			52,72	55,54	263,99	1783,5	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,82	61,81	298,75	2019,8	
День 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	5,5	11,6	1,3	132	636/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	65,8	
Итого за завтрак:		595	13,66	16,39	72,63	518,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	982
	Сосиски молочные отварные с соусом (сосиска молочная, соус красный основной)	50/20	5,5	11,6	1,3	132	636/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	180/4	0,2	0,04	12,4	50,8	432
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	65,8	
Итого за завтрак:		574	15,33	19,25	70,32	522	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 70/30	100	13,2	15,9	13,5	251	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		775	24,7	26,21	93,3	693,4

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 70/30	100	13,2	15,9	13,5	251	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		875	26,35	28,21	102,85	779,9	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и рисом (тесто сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло раст.)	75	8,91	8,02	29,36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0,13	0,015	22,2	89,6	691
Итого за полдник:			9,04	8,035	51,56	314,6	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,4	50,635	217,49	1526,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,72	55,495	224,73	1616,5	
День 6 (суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	2/75	17,76	19,2	20,6	326,3	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		580	20,06	19,52	69	529,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Буузы-позы (мука, яйцо, соль йод., говядина, лук репч.)	3/75	27,64	29,5	32,7	505	230
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		655	29,94	29,82	81,1	708	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	65	0,65	0,13	2,4	15,6	982
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/250	3,6	3,8	15,3	110,8	581/998
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 70/30	100	10,9	12,2	11,7	201,1	29/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,7	36,4	203,2	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		830	25,28	23,04	100,25	698,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с фаршем (фарш говяж, картофель, хлопья овсяные, морковь, лук репч., масло слив., соль йодир.)	5/250	3,64	3,88	15,31	110	581
	Шницель мясной с соусом (говядина, хлеб, соль йодир., сухари панир., масло растит., соус красный основной) 70/30	100	10,9	12,2	11,7	201,1	29/370
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,78	6,33	48,56	271	552
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,44	0,46	23,46	115	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		921	27,39	24,88	116,88	789,1	

Полдник	Пицца Школьная (сыр, тесто сдоб., колбаса вар, лук реп., раст.масло, т.паста, сметана)	80	8,46	11,4	24,81	236	92
	Чай с апельсином (чай, сахар-песок, апельсин)	200/10	0,2	0,06	14,3	59	837
Итого за полдник:		290	8,66	11,46	39,11	295	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			54	54,02	208,36	1523	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,99	66,16	237,09	1792,1	
День 7 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Закуска порционная (сыр Российский)	15	3,48	4,4	0	54,6	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/3	5,16	4,4	26,96	168,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,94	0,26	13,26	65	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		634	18,08	14,9	73,87	509,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Закуска порционная (сыр Российский)	20	4,64	5,87	0	72,8	982
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8	6,5	35,9	230	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,57	0,21	10,71	52,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:		686	20,51	18,42	80,26	577,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000

Обед	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)70/20	90	9,6	15,79	8,17	213,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,4	69	
Итого за обед:		845	22,03	26,03	99,33	740,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/250	4,61	7,17	15,76	146,1	1000
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)80/20	100	10,95	17,94	9,17	241,9	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за обед:		959	28,43	31,36	125,64	877,5	
Полдник	Булочка «Три лепестка»(мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,74	5,8	41,17	240	327
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	11,54	12,2	50,57	360	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			51,65	53,13	223,77	1610	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,48	61,98	256,47	1815	
День 8 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	982
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	75/7	9,2	12,2	10,7	190	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
Итого за завтрак:		518	15,31	17,04	68,61	491,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Биточки рыбные с маслом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, масло слив.)	90/3	11	10,78	12,82	192,3	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
Итого за		574	18,16	16,57	77,52	533,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем(говядина, капуста белокач., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/200	3,1	5,1	11,4	105	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-

Итого за обед:		799	27,15	34,05	87,96	771,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Домашний с фаршем(говядина, капуста белокач., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/250	3,6	6,1	14,3	127	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		919	29,68	36,18	99,48	848,6	
Полдник	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,3	8,6	34,6	234	511
	Чай черный(чай)	200	0,14	0,04	0,03	1,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		475	4,44	8,64	58,63	326,33	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			46,9	59,73	215,2	1589,23	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,28	61,39	235,63	1708,33	
День 9 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	13	3,01	3,83	0	47,3	982
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	5,3	6,6	29,5	198,7	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013

	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
Итого за завтрак:		528	29,61	19,98	81,97	630,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (сыр Российский)	16	3,36	4,72	0	57,6	982
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	180/5	6,3	7,2	35,3	232,6	53
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	100/30	17,5	7,8	35	281,3	1013
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
Итого за завтрак:		577	32,31	21,88	110,3	776	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)60/30	90	7,61	17,44	10,3	228,6	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,48	203,2	552
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		895	25,12	32,618	116,66	845,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	5,4	4,8	18,9	141,3	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)65/35	100	10,21	11,6	11,3	191	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,8	552
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		987	30,11	29,298	127,11	878,2	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,7	28,4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за полдник:		295	8,76	11,78	41,2	306,3	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			63,49	64,378	239,83	1781,61	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,18	62,958	278,61	1960,5	
День 10 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)	70	13,5	15,3	5,84	216	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		649	26,82	25,91	71,83	633	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., масло слив.)	80/5	15,5	21,1	6,7	279,8	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	12,6	50	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за завтрак:		685	29,15	32,42	77	711,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему(сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/200	3,4	5,9	6,1	91,7	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(45/45)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		770	25,88	24,8	94,39	675,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/250	3,7	6,4	7,6	103	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(40/60)	100	11,69	12,46	3,61	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		921	27,02	24,68	109,61	776,4	
Полдник	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4,9	5,4	43,7	243	344
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
Итого за полдник:		275	10,7	11,8	53,1	363	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			63,4	62,51	219,32	1671,6	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,87	68,9	239,71	1851,2	
День 11(пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	982
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)	50/5	5,54	15,57	0,26	163,5	636
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,437	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
Итого за завтрак:		500	13,227	27,2	76,61	608,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,71	0,13	2,47	15,6	982
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив)	50/5	5,54	15,57	0,26	163,5	636
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	180	4	13,1	31,09	259,1	293
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	0,437	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
Итого за завтрак:		550	14,057	29,34	82,36	655,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,16	6,63	98,8	197/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)80/20	100	9,86	8,39	12,04	163,2	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		796	23,54	19,93	99,05	674	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)90/20	110	11,08	9,35	13,46	182,3	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,46	0,6	30,55	150	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		955	25,97	22,39	116,64	778,1	
Полдник	Булочка посыпная(мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4,9	7,6	39,7	247	325
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за полдник:		279	4,95	7,62	48,8	303	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			41,717	54,75	224,46	1585,8	
Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,977	59,35	247,8	1736,7	

День 12(суббота)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир, масло слив.)	150/5	14,86	20,86	2,7	258	199
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:		585	18,86	22,61	40,37	453	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом (яйцо, молоко 3,2%, соль йодир., масло слив.)	180/10	17,87	27,93	3,29	336,1	199
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,75	62	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0,2	0	20,2	91	
Итого за завтрак:		615	21,42	29,63	38,41	518,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст., соус красный основной) 60/30	90	7,61	17,44	10,3	228,6	1023
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		825	25,36	28,88	105,75	791,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998

Обед	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пш., сухарь панир, масло раст., соус красный основной) 70/30	100	8,84	20,16	11,7	263,7	1023
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	
Итого за	Итого	915	30,68	33,85	128,05	948,9	
Полдник	Коржик Молочный(мука, сахар-песок, яйцо, масло сл., сода)	75	5	14,99	37,97	307	413
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за полдник:		275	5	14,99	61,97	398	
Итого за день 12. Возрастная категория: 7-11 лет			49,22	66,48	208,09	1642,2	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше			26,42	44,62	100,38	916,1	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			19,23	18,87	76,7	560,8	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,89	25,71233	100,675	731,41	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,88916667	12,48708	51,58	351,3775	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			22,0939167	23,07	83,575	635,4583333	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,245	28,02567	115,42667	826,2341667	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			12,0491667	15,82542	68,0175	463,1608333	