

«Согласовано»

Директор

"16" сентября 2021г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКТ «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова 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		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	219	3,2	1	45,9	210	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>749</b>	<b>23,07</b>	<b>15,11</b>	<b>121,32</b>	<b>722,61</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667

	Банан	229	3,4	1,1	48	220	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>809</b>	<b>24,49</b>	<b>16,05</b>	<b>130,68</b>	<b>774,91</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	110	15	8,7	6,6	165,2	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>986</b>	<b>29,01</b>	<b>24,1</b>	<b>110,38</b>	<b>785</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	300	5,4	11,4	14,76	184,8	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 90/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст.)	120	16,9	9,6	7,3	184	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611

	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1105</b>	<b>31,96</b>	<b>27,74</b>	<b>113,41</b>	<b>843,7</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>9,3</b>	<b>26,7</b>	<b>44,4</b>	<b>449</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,08</b>	<b>39,21</b>	<b>231,7</b>	<b>1507,61</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,45</b>	<b>43,79</b>	<b>244,09</b>	<b>1618,61</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/37	20,192	22,408	18,55	165,3	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/30	19,896	13,142	44,623	376,6	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>617</b>	<b>47,178</b>	<b>46,45</b>	<b>120,973</b>	<b>899,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7,09	10,9	39,2	283,8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7,432	6,183	18,55	147,8	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	150/30	24,33	15,79	51,61675	446,1	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>38,852</b>	<b>32,873</b>	<b>127,9675</b>	<b>951,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,3206	5,9083	10,218	111,3	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,361	17,192	9,2685	233,24	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	171	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>941</b>	<b>24,188</b>	<b>29,381</b>	<b>134,7575</b>	<b>911,482</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,10577	7,9486	12,7946	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 75/30	105	10,361	17,19	9,268	233,2	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	84,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1090</b>	<b>26,2367</b>	<b>32,986</b>	<b>139,786</b>	<b>967,5</b>	

<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>314,6</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>71,366</b>	<b>75,831</b>	<b>255,7305</b>	<b>1811,182</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,0887</b>	<b>65,859</b>	<b>267,7535</b>	<b>1919,2</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	10,04	16,5	20,53	275	1017
	Груша	171	0,684	0,51	17,61	80,3	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>636</b>	<b>17,54</b>	<b>24,84</b>	<b>90,21</b>	<b>661,3</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,65	6,39	39,41	237	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	7,7	13,5	20,5	239	1017
	Груша	175	0,7	0,52	18,02	82,5	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>15,79</b>	<b>22,17</b>	<b>94,53</b>	<b>647,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998

Обед	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	12,43	14,54	10,49	222	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	152	0,608	0,6	14,89	71	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>982</b>	<b>29,458</b>	<b>29,65</b>	<b>106,44</b>	<b>798,31</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	100	13,81	16,15	11,65	247	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1118</b>	<b>34,1</b>	<b>33,17</b>	<b>128,46</b>	<b>928,91</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>11,54</b>	<b>12,2</b>	<b>50,57</b>	<b>360</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,998</b>	<b>54,49</b>	<b>196,65</b>	<b>1459,61</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>49,89</b>	<b>55,34</b>	<b>222,99</b>	<b>1576,41</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Яблоко свежее	146	0,5	0,5	14,3	86,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>24,28</b>	<b>26</b>	<b>91,82</b>	<b>726,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,012	2,28	14,4	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15,5	21,1	6,7	280	209
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>717</b>	<b>26,35</b>	<b>26,932</b>	<b>104,68</b>	<b>778,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 60/40	100	11,8	10,8	3,6	159,2	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632

	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	210	3,15	1,05	44,1	201,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>36,92</b>	<b>26,15</b>	<b>143,2</b>	<b>964,2</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 80/30	110	17,8	15,5	4,3	228	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10,9	7,1	47,8	299	632
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	224	3,36	1,12	47,04	215	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1064</b>	<b>45,83</b>	<b>32,72</b>	<b>158,74</b>	<b>1120,8</b>	
<b>Полдник</b>	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	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>475</b>	<b>4,44</b>	<b>8,64</b>	<b>58,63</b>	<b>326,33</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>61,2</b>	<b>52,15</b>	<b>235,02</b>	<b>1690,7</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>72,18</b>	<b>59,652</b>	<b>263,42</b>	<b>1899,4</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7,3	11	36	274	515



<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868
	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	125/30	21,4	9,19	39,6	327	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>39,05</b>	<b>29,41</b>	<b>98,17</b>	<b>820</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,21	11,51	40,11	296,7	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8,8	7,77	20,4	191	868
	молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	140/28	23,5	9,81	41,2	348	1013
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>643</b>	<b>42,06</b>	<b>30,54</b>	<b>103,88</b>	<b>863,7</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14,06	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	128	0,512	0,512	12,54	60,1	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>898</b>	<b>30,562</b>	<b>26,452</b>	<b>111,17</b>	<b>790,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Ролито, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 60/60	120	17,21	16,91	3,61	235,7	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	(облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,79	71	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1021</b>	<b>36,46</b>	<b>30,95</b>	<b>134,06</b>	<b>947,7</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>8,76</b>	<b>11,78</b>	<b>41,2</b>	<b>306,3</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>69,612</b>	<b>55,862</b>	<b>209,34</b>	<b>1610,1</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>78,52</b>	<b>61,49</b>	<b>237,94</b>	<b>1811,4</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	982
	репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир.)	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Груша свежая	168	0,67	0,5	17,3	79	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>668</b>	<b>15,39</b>	<b>15,6</b>	<b>79,5</b>	<b>546,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир.)	70	10,4	10	5,9	155,6	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,6	0,5	17,3	100	-
	Груша свежая	172	0,6	0,5	17,7	80,8	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>742</b>	<b>16,48</b>	<b>17,1</b>	<b>86,97</b>	<b>595,01</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	14,7	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,032	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>992</b>	<b>29,44</b>	<b>32,792</b>	<b>120,12</b>	<b>769,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>33,72</b>	<b>39,55</b>	<b>129,9</b>	<b>1011,4</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>53,1</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>44,83</b>	<b>48,392</b>	<b>199,62</b>	<b>1316,3</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,2</b>	<b>56,65</b>	<b>216,87</b>	<b>1606,41</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	235	3,52	1,17	49,35	225	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>28,347</b>	<b>20,452</b>	<b>138,85</b>	<b>858,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Закуска порционная (огурцы свежие)		50	0,35	0,05	0,95	5,5	982

<b>Завтрак</b>	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12,7	13,54	10,81	215,6	207
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Банан	231	3,465	1,15	48,51	221,7	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>28,642</b>	<b>20,482</b>	<b>138,96</b>	<b>860,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
	Шницель натуральный рубленный с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 70/30	100	14,55	21,44	8,26	284	628
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	162	0,648	0,648	15,87	76,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>976</b>	<b>32,03</b>	<b>39,28</b>	<b>116,2</b>	<b>958,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
	Шницель натуральный рубленный с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.) 85/30	115	17,62	25,79	9,65	341,2	628

Усад	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,6	70,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1197</b>	<b>36,191</b>	<b>44,166</b>	<b>148,9</b>	<b>1111,1</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>4,95</b>	<b>7,62</b>	<b>48,8</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>60,377</b>	<b>59,732</b>	<b>255,05</b>	<b>1817,3</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>64,833</b>	<b>64,648</b>	<b>287,86</b>	<b>1972</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7,1	11,9	31,1	260,5	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	169	0,6	0,5	17,4	79,4	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>649</b>	<b>20,09</b>	<b>24,24</b>	<b>77,25</b>	<b>621,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	150	868
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Груша	189	0,7	0,5	19,4	88,8	-

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>689</b>	<b>20,89</b>	<b>24,74</b>	<b>82,75</b>	<b>652,1</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,5	7,1	8,2	115,6	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>979</b>	<b>24,2</b>	<b>26,94</b>	<b>106,33</b>	<b>751,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,5	7,1	8,2	115,6	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 90/30	120	13,3	17,6	14	269	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша	177	0,7	0,5	18,2	83,1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1086</b>	<b>28,91</b>	<b>31,64</b>	<b>121,74</b>	<b>866</b>	

<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4,83	8,63	42,33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,13</b>	<b>8,71</b>	<b>55,13</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>44,29</b>	<b>51,18</b>	<b>183,58</b>	<b>1372,7</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>49,8</b>	<b>56,38</b>	<b>204,49</b>	<b>1518,1</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7,2	6,25	17,8	160	868
	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14,6	1	172	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>679</b>	<b>22,76</b>	<b>26,16</b>	<b>91,53</b>	<b>701,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7,2	6,25	17,8	160	868
	Колбаса отварная с маслом (колбаса вареная, масло сл)	75/8	9	20,4	1,1	224,9	625
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,71	39,2	225	307
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>717</b>	<b>23,76</b>	<b>32,74</b>	<b>98,1</b>	<b>791,9</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 45/45	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550



<b>Обед</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>944</b>	<b>35,58</b>	<b>27,24</b>	<b>134,1</b>	<b>929,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1004</b>	<b>41,48</b>	<b>32,64</b>	<b>142,1</b>	<b>1033,1</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,5	17,4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,3</b>	<b>18,8</b>	<b>44,1</b>	<b>375</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,34</b>	<b>53,4</b>	<b>225,63</b>	<b>1630,6</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,24</b>	<b>65,38</b>	<b>240,2</b>	<b>1825</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623

<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	22,8	8,9	24,7	271,7	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>38,2</b>	<b>26,31</b>	<b>101,1</b>	<b>800</b>	

<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6,5	9,4	42	279,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7,2	6,25	17,8	160	868
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	110/23	25,2	10,1	29	308,3	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
<b>Итого за завтрак</b>		<b>577</b>	<b>40,6</b>	<b>27,51</b>	<b>105,4</b>	<b>836,6</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	100	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>838</b>	<b>34,497</b>	<b>46,822</b>	<b>108,04</b>	<b>999,8</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	19,3	27,9	6,9	357,1	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	18	34,9	323,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	59	4,4	0,59	30	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>946</b>	<b>39,697</b>	<b>53,382</b>	<b>125,32</b>	<b>1150,7</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с картофелем (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5,04	4,64	30,7	185	60
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,09</b>	<b>4,66</b>	<b>39,8</b>	<b>222</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>72,697</b>	<b>73,132</b>	<b>209,14</b>	<b>1799,8</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>80,297</b>	<b>80,892</b>	<b>230,72</b>	<b>1987,3</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>27,5905</b>	<b>25,4572</b>	<b>101,0723</b>	<b>735,801</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>30,5885</b>	<b>30,8807</b>	<b>119,07375</b>	<b>865,7892</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,625</b>	<b>11,8945</b>	<b>48,729</b>	<b>333,823</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>27,7914</b>	<b>25,1137</b>	<b>107,39175</b>	<b>775,292</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>35,45847</b>	<b>35,8944</b>	<b>134,2416</b>	<b>998,091</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,625</b>	<b>11,8945</b>	<b>48,729</b>	<b>333,823</b>	